नृत्य भारती

[प्रथम भाग]

हाईस्कूल व इन्टरमीडिएट नृत्य-कक्षाओं के लिये

लेखक—

आचार्य सुधाकर

संगीत कार्यालय

हाथरस

नृत्य भारती

सीखने वाले के लिए वही काम देते हैं, जो बच्चे को चलना सिखाने के लिए बड़ों का आश्रय देता है। ये नियम प्रारम्भिक विद्यार्थी में ऐसा सन्तोलन उत्पन्न करते हैं, जो उसकी भावी प्रगति में सहायक होता है। अतएव 'शास्त्र' की आवश्यकता होती है, शास्त्र शब्द का अर्थ 'शासन करने का साधन', शास्ता का अर्थ 'शासन करने वाला' और 'शिष्य' का अर्थ 'शासन का पात्र' है। किसी पुल के दोनों ओर लगी आड़ पथिकों को नदी में गिरने से बचाने के लिए होती है, यदि कोई नासमझ व्यक्ति उस 'आड़' को बन्धन समझकर स्वच्छन्दता का आचरण करेगा, तो नदी के गर्भ में समा जायेगा।

आनन्दाभिव्यक्ति के उपकरणों की खोज निरन्तर होती रहती है, फलतः मनीषी व्यक्ति नवीन सत्यों का उद्घाटन करते रहते हैं, परिणाम यह होता है कि हमारे ज्ञान-भाण्डार में वृद्धि होती रहती है। इस भाण्डार के वर्द्धक हों या रक्षक, दोनों ही स्तुत्य होते हैं।

'रस-सिद्धांत' संसार को भारतीय मनीषियों की देन है, यह भारत की अजस्र साधना का मधुरतम परिणाम है। कला के इस चरम लक्ष्य पर हमारी ही दृष्टि पहुँची है, यह निर्भ्रान्त एवं अखण्डनीय तथ्य है।

पाश्चात्य शासन ने हममें से स्वतन्त्र विचार-दृष्टि प्रायः नष्ट करदी, गिने-चुने भारतीय विद्वान् इस ग्रह से मुक्त हो पाये हैं। सारे संसार के इतिहास को कुछ सहस्र वर्षों के अतीत में ठूँसने की दुराग्रहपूर्ण चेष्टा जो पाश्चात्य तार्किकों के द्वारा हुई है, वह उनके कुछ परम्पराजन्य अंधविश्वासों का परिणाम है। साथ-ही-साथ शासित भारत के गौरवपूर्ण अतीत से चौंधियाकर उसे प्रत्येक विषय में किसी न किसी अन्य देश का शिष्य बनाने में उन्हें संतोष मिलता रहा है। ऐसे दुराग्रहग्रस्त लेखकों के मानस-पुत्र स्वतन्त्र भारत में भी अभी हैं, जो मूल ग्रंथों को न पढ़कर उनके विषय में पाश्चात्य लेखकों के विचार रटकर ही यत्र-तत्र भाषणों अथवा लेखों का प्रसाद बांटते रहते हैं। अभी हाल में ही एक सज्जन ने स्थापना की है कि महर्षि भरत के 'रस-सिद्धांत' पर 'पायथा-गोरस' का प्रभाव है, जब कि 'पायथागोरस' के देशवासियों ने अभी तक 'रस' पर कोई स्वतन्त्र विचार न तो प्रकट किया है और न वहाँ की साहित्य परम्परा में 'रस-प्रक्रिया' चर्चा का विषय बनी है।

महर्षि भरत 'नाट्यवेद' के आदिम प्रथक हुए हैं। वर्तमान 'नाट्यशास्त्र' उनके सिद्धान्तों का पश्चात्कालीन संकलन मात्र है। भावप्रकाशनकार शारदातनय ने स्पष्ट लिखा है कि भरतों ने (महर्षि भरत ने नहीं) नाट्यवेद का सार लेकर दो संग्रह निर्मित किये। एक 'द्वादशसाहस्री' और दूसरा 'षट्साहस्री'। वर्तमान नाट्यशास्त्र 'षट्साहस्री' है। इस 'षट्साहस्री के प्रथम अध्याय के आरम्भिक श्लोकों में ही मूल 'नाट्यवेद' की चर्चा है।

वस्तुतः आदिम महर्षि भरत वैदिक काल के व्यक्ति हैं और 'नाट्यशास्त्र' के अनुसार भी वे राजा नहुष के समकालीन हैं, जो नवीन अनुसन्धानों के परिणामस्वरूप एक वैदिक-कालीन नरेश सिद्ध हो चुके हैं। श्रीमद्भागवत एवं वाल्मीकि रामायण जैसे ग्रंथों तक पर भरत-सिद्धांतों का स्पष्ट प्रभाव है।

सुदूर अतीत में भारतीय संस्कृति का प्रसार विश्व भर में हुआ था, फलतः खोज करने वालों को उसके भग्नावशेष दूर-दूर तक मिल रहे हैं। वस्तुतः महर्षि भरत जैसे आप्त महापुरुषों को जिन सिद्धांतों का दर्शन हुआ, वे सार्वभौम हैं। उन पर गम्भीर दृष्टि से विचार किया जाना अभी अवशिष्ट है।

इस युग में जिन दो महापुरुषों ने भारतीय सङ्गीत को भारतीयों की दृष्टि में सम्मान का पात्र बनाया, वे स्व० भातखण्डे जी एवं स्व० विष्णु दिगम्बर जी, प्रत्येक सङ्गीत रसिक के लिये वन्दनीय हैं, परन्तु उनके ऋण से हम तभी उऋण हो सकते हैं, जबकि बचे हुए कार्य को पूर्ण करने में हम सचेष्ट हों।

स्व० भातखण्डे जी ने अपनी 'हिंदुस्तानी-सङ्गीत-पद्धति' के चौथे भाग के उप-संहार में लिखा है :—

"कुछ महत्वपूर्ण बातों के सम्बन्ध में मेरे द्वारा की गई शोध अभी तक निर्णयात्मक अवस्था में नहीं पहुँच सकी है.........कुछ बातें सम्भव होने पर भी मेरे हाथों से पूर्ण नहीं हो सकी हैं।"

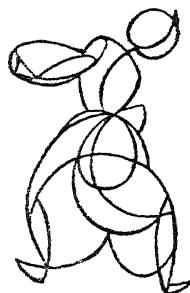
इन बातों में भातखण्डे जी ने जहां 'सङ्गीत रत्नाकर' का स्पष्टीकरण, राग-रागनी व्यवस्था, राग एवं रस,प्राणियों के शरीर पर होने वाले स्वरों एवं श्रुतियों के प्रभाव, गीत-निर्म्माण के नियम, नाट्य-सङ्गीत एवं उसके संशोधन, रागों के काल का सकारण निर्णय इत्यादि विषयों पर अपनी खोज को अपूर्ण एवं अनिर्णयात्मक बताया है, वहां प्रचलित नृत्य-पद्धति के गुण-दोष खोजकर इस कला के उत्कर्ष के उपायों को खोजना भी अवशिष्ट ही कहा है।

प्रस्तुत पुस्तक 'नृत्य-भारती' इसके मननशील एवं विद्वान् लेखक की छात्रोपयोगिनी कृति है। इस दिशा में यह कार्य्य अत्यन्त महत्वपूर्ण है। स्वर्गीय भातखण्डे जी की दिवङ्गत आत्मा को यह देखकर शांति होगी कि एक वर्ग उनके लगाए हुए वृक्ष के सिंचन में भी व्यस्त है। इस पुस्तक के विद्वान् लेखक की गणना भी उन्हीं सींचने वालों में है।

इस दृष्टि आलोचकों का अभाव 'कला' की अवनति का कारण हुआ करता है, नृत्य की वर्तमान स्थिति में उत्कर्ष एवं अनेक वर्तमान नर्त्तकों में वैज्ञानिक दृष्टि आज अपेक्षित है। प्रस्तुत पुस्तक केवल आरम्भिक विद्यार्थियों को ही नहीं, व्यवसायी नर्त्तकों को भी बहुत कुछ सिखायेगी।

कुछ स्थानों पर विद्वानों का 'नृत्य-भारती' के लेखक से असहमत होना सम्भव है, परन्तु इस पुस्तक का लेखन विशेषतया विद्यार्थियों के लिये सुबोध भाषा में हुआ है, रेखाचित्रों ने पुस्तक की उपयोगिता निस्सन्देह बहुत अधिक बढ़ादी है।

'सङ्गीत-कार्यालय' के सञ्चालकों ने जिस स्थिति में सङ्गीत सम्बन्धी साहित्य का प्रकाशन आरम्भ किया था, वह स्थिति आज जैसी नहीं थी, परन्तु धैर्य्य एवं अध्यवसाय के द्वारा उन्होंने संगीत संसार की अमूल्य सेवा की है, प्रस्तुत पुस्तक के प्रकाशन के लिए वे बधाई एवं धन्यवाद के पात्र हैं।

१५. ६. ५७ कैलाशचन्द्रदेव बृहस्पति

प्राक्कथन

भारतीय नृत्य कला अब शिक्षा विभाग के द्वार तक पहुँच चुकी है। शिक्षा विभाग पुस्तकों द्वारा ही प्रत्येक कला, विज्ञान और साहित्य की शिक्षा दे रहा है। केवल नृत्य-कला ही एक ऐसा विषय है जिसकी शिक्षा देने के लिये सहायक पुस्तकें उपलब्ध नहीं हैं। अब तक इस विषय पर जो कुछ गिनी चुनी पुस्तकें लिखी गई हैं, वे केवल प्रचलित नृत्य शैलियों का थोड़ा सा परिचय मात्र हैं। इन पुस्तकों से समाज का ध्यान नृत्य की ओर आकर्षित अवश्य हुआ है; किन्तु नृत्य के समुचित ज्ञान के लिये ऐसी पुस्तकों की आवश्यकता है जो नृत्य कला के सिद्धान्तों का प्रतिपादन करें और विद्यार्थियों को क्रमिक शिक्षा दे सकें।

कुछ दिन पहले जब संगीत कला को पाठ्य विषय माना गया तो यही समस्या उस समय भी शिक्षा विभाग के सम्मुख आई परन्तु सौभाग्यवश दो विद्वानों का साहित्य उस समय उपलब्ध था; यह थे श्री भातखण्डे और श्री विष्णुदिगम्बर, जिन्होंने जीवन भर तपस्या करके आधुनिक काल की एक महान आवश्यकता को पूरा किया। इन दोनों विद्वानों ने नोटेशन पद्धति के साथ संगीत कला को पुस्तक रूप दिया, इसके बाद अब तक इस विषय पर यथेष्ट साहित्य का निर्माण हो चुका है। यहाँ तक कि अब हम कह सकते हैं कि संगीत विषयक साहित्य की कमी नहीं है।

किसी भी विषय का साहित्य लिखने के लिये, यह नितान्त आवश्यक है कि जो कुछ भी लिखा जाय, उसका आधार ठोस और प्रमाणिक हो। हमारी नृत्यकला नवीन नहीं है, बल्कि ठीक इसके विपरीत इतनी पुरानी है कि हमें अपने प्रमाणों के आधार आर्यों की पहली पुस्तक वेद से आरम्भ करके देखने होंगे। नृत्यकला पर पहिला स्वतंत्र ग्रन्थ ईसा से करीब दो सौ वर्ष पूर्व लिखा गया। यह ग्रन्थ "भरत नाट्य शास्त्र" है। विद्वानों में इसके निर्माण काल के विषय में काफी मत भेद है। फिर भी इतना निश्चित है कि ईसवी पूर्व ४०० वर्ष से लेकर ईसा के बाद दूसरी सदी तक कहीं भी इसका समय हो सकता है। नृत्यकला पर यह पहला ही प्राप्य ग्रन्थ है, इससे पहिले का कोई ग्रन्थ उपलब्ध नहीं। इसके बाद कई ग्रंथ लिखे गये। जिनमें नन्दिकेश्वर का 'अभिनय-दर्पण' है। और शार्ङ्गदेव का 'संगीत रत्नाकर', जयसेन कृत 'नृत्त रत्नावली' और पुण्डरीक विट्ठल का 'नर्तन निर्णय' मुख्य हैं। नाट्य शास्त्र में नृत्य, अभिनय, संगीत और नाटक, इन सभी पर पूर्ण रूप से प्रकाश डाला गया है। ऐसा मालूम होता है कि उस समय नाटक और नृत्य अलग-अलग विषय नहीं थे। नृत्य नाटक का ही अङ्ग था। इसके बाद के लेखकों ने प्रायः अभिनय और नाटक का स्वतंत्र रूप रखा है। भरत के बाद दो प्रकार के लेखक हुए। एक वर्ग उन लेखकों का था, जिन्होंने 'नाट्यशास्त्र' के आधार पर ही आलोचनात्मक ग्रन्थ लिखे। इनमें अभिनव गुप्त सबसे मुख्य लेखक है, जिसने 'नाट्य-शास्त्र' पर आलोचनात्मक ग्रन्थ लिखा। दूसरे वर्ग ने नाटक के विषय में ही रचना की। इस वर्ग के लेखकों में धनञ्जय का 'दशरूप', सागर नन्दी का 'नाटक-लक्षण रत्नकोष' रामचन्द्र का 'नाट्य दर्पण' और शारदातनय का 'भाव प्रकाश' मुख्य हैं।

आज कल के प्राप्य ग्रन्थों में 'नाट्य शास्त्र' ही निर्विवाद रूप से नृत्यकला का प्रमाणिक ग्रन्थ है। नृत्यकला के मूल भूत सिद्धान्त जो कुछ भरत ने अपने नाट्य शास्त्र में दिये हैं, वे आगे के लेखकों द्वारा भी मान्य रहे। नाट्यशास्त्र को देखने से प्रतीत होता है कि इससे पहिले भी नृत्यकला पर ग्रन्थ लिखे गये और नाट्य शास्त्र के समय तक नृत्यकला एक पूर्ण लक्षणयुक्त और नियमवद्ध कला वन चुकी थी। आगे के विद्वानों और कलाकारों ने जो स्वतंत्रता ग्रहण की वह मूलभूत सिद्धान्तों के वाहर नहीं थी, वल्कि जिन बातों में स्वतंत्रता ली गई उस ओर भरत ने अपने ग्रन्थ में पहले ही स्वतंत्रता प्राप्त करने की छूट दी है। यथाः—

अथवा न्यादर्षं प्राप्य प्रयोगे कालमेव च।
विपरीताश्रया हस्ताः प्रयोक्तव्या बुधैर्नरैः ॥९॥१६६ (भ० ना० शा०)

भरत का नाट्यशास्त्र नाट्य के पूरे क्षेत्र पर अधिकृत नियम देता है। मुख्य विषय नाट्य होने से रंगमंच, वेशभूषा, भाषा, भाव, स्वर, ताल और नर्तन पर पूरा-पूरा प्रकाश डाला गया है। इस प्रकार केवल नृत्य से सम्वन्ध रखने वाले अध्यायों द्वारा नृत्य कला पर एक स्वतंत्र ग्रंथ बन सकता है।

अव प्रश्न उठता है कि विना किसी मूर्त्ताधार के हम पुस्तक में वर्णित किसी मुद्रा को कैसे समझें? अधिक स्पष्ट करने के लिये एक श्लोक देखियेः—

निकुट्टितौ यदा हस्तौ स्वबाहुशिरसोऽन्तरे।
पादौ निकुट्टितौ चैव ज्ञेयं तत्तु निकुट्टकम् ॥४॥६९ (भ०ना०)

उपर्युक्त श्लोक में हाथों को, वांह और शिर के वीच में चलाने का आदेश है। परन्तु पढ़ने वाले को यह स्पष्ट नहीं होता कि हाथ चलाया कैसे जाय। इसी प्रकार की कठिनाई आरम्भ से अन्त तक अनुभव होती है। इसके लिये सौभाग्यवश हमारे पास कुछ साधन हैं। यह साधन हैं—आज की प्रचलित नृत्य शैलियां, बुद्धकालीन और गुप्तकालीन चित्र और मूर्त्तियां, चिदम्वरम् के मन्दिर में अंकित नृत्य मुद्रायें और कुछ विदेशी नृत्य शैलियां।

प्रचलित नृत्य शैलियांः—इस समय भारत में चार नृत्य शैलियां हैं, जो शास्त्रीय होने का दावा करती हैं:—

कथक – मणिपुरी – भरतनाट्यम् – कथकलि।

कथकः—उत्तर भारत का नृत्य है। इस शैली में सीधे खड़े होकर पैरों से घुँघरू द्वारा ताल का प्रदर्शन मुख्य है। अङ्ग, केवल हाथों के गिने-चुने संचालन द्वारा व्यक्त किया जाता है। भ्रमरी (चक्कर) का वाहुल्य रहता है। रस पक्ष में, नाट्य केवल रतिभाव तक सीमित है।

मणिपुरीः—भारत के सुदूर पूर्व का नृत्य है। इस शैली में पैरों का संचालन अति साधारण है, परन्तु आगे पीछे चारों ओर चलते हुए नृत्य करना इसकी विशेषता है। अङ्ग सौंदर्य पूर्ण मुद्राओं से युक्त होता है, परन्तु इनकी संख्या कम है।

भरत नाट्यम—दक्षिण भारत के पूर्वी भाग में प्रचलित है। यह नृत्य भरतनाट्यशास्त्र के अधिकांश लक्षणों से युक्त है। फिर भी नाट्यशास्त्र में वर्णित कुछ मूल तत्व इसमें से ग़ायब हैं। पैरों के संचालन की अनेक क्रियाएं इस शैली में हैं। शेष अंग की भी इतनी क्रियाऐं अवश्य हैं कि नाट्यशास्त्र के वर्णन को समझा जा सके। नाट्यशास्त्र के मुख्य "करणों" का इसमें अभाव है और इसीलिये अंगहार भी नहीं हो सकते क्योंकि अङ्गहार करणों से बनते हैं। मुद्राओं की संख्या बहुत थोड़ी है। अभिनय-अङ्ग सुन्दर है, पर अर्चना और श्रंगार तक ही सीमित है।

कथकलि—दक्षिण भारत के पचिश्मी भाग में प्रचलित है। इस शैली में भी नाट्यशास्त्र की यथेष्ट सामग्री है। परन्तु जहाँ इसमें कुछ शास्त्रीय सिद्धान्तों का पूर्णतया विकसित प्रयोग है, वहाँ कुछ अत्यन्त आवश्यक सिद्धान्तों की अवहेलना भी है। एक बात विचित्र दिखाई पड़ती है कि भरत नाट्यम शैली में जिन शास्त्रीय तत्वों का अभाव है, वे कथकलि शैली में विद्यमान हैं। इसी प्रकार कथकलि शैली में जो तत्व ग़ायब हैं वे भरत नाट्यम् शैली में प्रचुरता से पाये जाते हैं। इस प्रकार उक्त दोनों शैलियाँ नाट्य-शास्त्र के भिन्न भिन्न अङ्गों को समझने में काफ़ी सहायक हो सकती हैं।

चित्र और मूर्तियां—भारत के अनेक मन्दिरों, मठों और गुफाओं में प्राचीन चित्र और मूर्तियाँ पाई जाती हैं। इनमें से अनेक चित्र और मूर्तियाँ नृत्य की मुद्रा में हैं। बुद्ध काल और उसके बाद लगभग पाँच सौ वर्षों के अन्दर बने हुए इन नृत्य-चित्रों और मूर्तियों से तत्कालीन नृत्य शैली का बोध होता है। इस काल को नृत्य-मुद्राऐं शास्त्रीय लक्षणों से युक्त हैं। यह वही समय था, जब नाट्यशास्त्र में वर्णित शैली का लोक में खूब प्रचार था।

चिदम्बरम् का नटराज मन्दिर--दक्षिण भारत की स्थापत्य शैली के अनुसार यह मन्दिर वहाँ के अनेक मन्दिरों के ही समान है। परन्तु नृत्यकला के दृष्टिकोण से इस मन्दिर का बहुत महत्वपूर्ण स्थान है। इसीलिये हम इस मन्दिर के विषय में अलग विचार कर रहे हैं। ऐसा प्रतीत होता है कि इस मन्दिर को बनाने का उद्देश्य 'नाट्य-शास्त्र' को अमर बनाना था। पूरा मन्दिर नृत्यकला का विस्तृत संग्रहालय है, जिसमें नाट्यशास्त्र के करण और मुद्राओं के मूर्त उदाहरण चारों ओर दिखाई पड़ते हैं। यहाँ तक कि मन्दिर के प्रतिष्ठित देव, नटराज की मूर्ति भी शुद्ध नृत्य के रूप में हैं।

विदेशी शैलियाँ--आज कल विदेशों में प्रचलित नृत्य शैलियों को देखने से हमें भारत की प्राचीन कला के अनेक रूप मिलते हैं। सुदूर पूर्व में प्राचीन भारतीय शैली की स्पष्ट छाप दिखाई देती है। जावा, सुमात्रा, बाली, इन्डोनेशिया और ब्रह्मा के नृत्यों में गुप्त-कालीन नृत्य शैली के बहुत से तत्व पाये जाते हैं जो सम्भवतया भारतीय कलाकारों के तत्कालीन प्रभाव के द्योतक हैं। उस समय भारत का व्यापारिक और सांस्कृतिक सम्बन्ध इन देशों से था। पर सब से आश्चर्य जनक बात यह है कि रूस के नृत्यों में कुछ ऐसे तत्व पाये जाते हैं जिनका वर्णन नाट्य शास्त्र में है। इससे भी अधिक आश्चर्य यह है कि

रूसी नृत्यों में पाये जाने वाले नाट्यशास्त्र के अंगों का भारत में नाम निशान भी नहीं है। उदाहरण के लिये "चारी" का प्रयोग देखिये। आकाशचारी में एक पैर पृथ्वी से ऊँचा उठा कर और दूसरे पैर से ऊँचा उछलने का विधान है। यह रूप भारत की किसी शैली में प्रचलित नहीं है, जब कि रूसी बैले नर्तक आकाशचारी के अनेक सुन्दर प्रयोग करते हैं।

इतना समझने के बाद हमारी काफ़ी कठिनाइयाँ दूर हो जाती हैं। उपर्युक्त साधनों से नाट्यशास्त्र की शैली को प्रचार में लाया जा सकता है। हाँ, एक बात अवश्य ध्यान में रखनी चाहिये कि नाट्यशास्त्र में वर्णित सभी अङ्ग, मुद्रा और अन्य लक्षणों को हम प्रयोग नहीं कर सकते। समय के भेद से बहुत सी बातें इस काल के लिये उपयुक्त नहीं हैं, साथ ही आधुनिक काल की कुछ नई आवश्यकताएें हैं, जिनके लिये मौलिक रचना की आवश्यकता है।

प्रस्तुत पुस्तक विद्यार्थियों के उपयोग की दृष्टि से लिखी गई है। इसलिये प्रचारात्मक लेखों की आवश्यकता नहीं समझी गई। नृत्य कला की रूप रेखा का क्रमशः ज्ञान विद्यार्थियों को होता जाय, इस दृष्टि से पुस्तक में केवल नृत्य का लाक्षणिक वर्णन है। साथ ही क्रियात्मक अभ्यास के लिये पाठ दिये गये हैं। विषय को रुचिकर बनाने के लिये संवाद शैली का आश्रय लिया गया है। फिर भी पुस्तक का लाभ विद्यार्थी शिक्षक की सहायता से अधिक उठा सकते हैं। शिक्षक पाठों को भली भाँति समझ कर विद्यार्थियों को समझाऐं तभी पुस्तक उपयोगी हो सकती है। बिना शिक्षक की सहायता के नवीन विद्यार्थी नृत्य नहीं सीख सकते। इसलिये जो शौकीन "घर बैठे नृत्य सीखिये" की भावना से पुस्तक पढ़ेंगे, उन्हें निराशा हो सकती है।

'सुधाकर'

प्रथम परिच्छेद
रंगशाला

थोड़ी सी प्रतीक्षा के बाद गुरुदेव आ गये। विद्यार्थी सम्मान के साथ अपने अपने स्थान पर खड़े हो गये। गुरुदेव ने व्यासपीठ पर बैठते हुए प्रसन्न मुद्रा में एक बार विद्यार्थियों की ओर देखा और बैठने का आदेश दिया। सभी बैठ गये। गुरुदेव ने आशा की ओर देखा जो पास बैठी लड़की को पीछे धकेल कर आगे बैठने का उपक्रम कर रही थी। गुरुदेव हँस पड़े। आशा ने अपना प्रयत्न छोड़ दिया।

"तो आज हम पहला पाठ आरम्भ करते हैं:—सबसे पहले क्या जानना चाहते हो? मधु! तुम बताओ" गुरुदेव ने पूछा।

"जी, पहले यह बताइये कि नृत्य क्या है? मधु ने उत्तर में प्रश्न किया "बहुत ठीक-पहले यह समझना जरूरी है कि नृत्य क्या है।" कहते हुए गुरुदेव ने प्रवचन आरम्भ किया:—

आप सभी ने नृत्य देखे हैं। कालिज के उत्सवों में आपको नृत्य देखने को मिलता है, सिनेमा में भी आप नृत्य देखते हैं। परन्तु आप इन नृत्यों को समझते नहीं हैं,इसीलिये यह पूछना स्वाभाविक है कि नृत्य क्या है? तो इसे आज समझ ही लो। जब हम कोई नृत्य देखते हैं, चाहे वह स्टेज पर हो, चाहे सिनेमा के पर्दे पर अथवा यों ही खुले मैदान में हो रहा हो-तो हमें तीन बातों का अनुभव होगा:—

(१) हम आँख से जो कुछ देख रहे हैं।

(२) हम कान से जो कुछ सुन रहे हैं।

(३) नृत्य देखते समय हम जो कुछ सोच रहे हैं अथवा हमारे हृदय पर जो कुछ प्रभाव पड़ रहा है।

उपर्युक्त तीन बातों के अतिरिक्त हम कुछ और अनुभव नहीं कर सकते। नृत्य को समझने के लिये हमें इन तीन बातों पर विचार करना होगा।

जब हम नृत्य देखने बैठते हैं तो हमारे सामने नर्तक या नर्तकी खड़ी दिखाई देती है। पहिले हमारे कानों में बाजे की आवाज़ सुनाई देती है, और नर्तकी खड़ी रहती है। फिर अचानक नर्तकी के शरीर में हरकत होती है और हम समझने लगते हैं कि नृत्य आरम्भ हो गया। नर्तकी हाथ, पैर, कमर, गर्दन और कंधे चलाती रहती है। कभी झुकती है, कभी कूदती है और कभी चक्कर लेती है। यहाँ तक कि नृत्य समाप्त होने तक यही होता रहता है। इस प्रकार हम आंखों से जो कुछ देखते हैं वह सभी शरीर का संचालन मात्र है।

"गुरु देव! एक बात तो रह गई, हमें नर्तकी की सुन्दर ड्रैस (वेश-भूषा) तरह तरह के गहने और मेकअप भी तो दीखता है" उछलते हुए इन्दू ने कहा।

"ठीक ! एक दम ठीक ! तो यों कहो कि हमें आँखों से दो बातें दिखाई देती हैं:—एक नर्तकी का शरीर उसकी आकृति और वेश-भूषा, दूसरी, नर्तकी के शरीर का संचालन।

(२) नृत्य के समय हमें कानों से, बाजों की आवाज़ और गले का गाना सुनाई पड़ता है। यह बाजों की आवाज़ और गाने की आवाज़ नर्तकी के शरीर की हरकतों से मिली हुई प्रतीत होती हैं, यानी जैसी आवाज़ सुनाई पड़ती है वैसी ही हरकत शरीर में दिखाई पड़ती है।

(३) नर्तकी जब नृत्य कर रही होती है तो कभी हँसती दीखती है कभी गुस्से में दिखाई देती या कभी रूठी हुई सी दीखती है। इसी प्रकार कभी इस हँसने रूठने से एक कहानी बन जाती है।

तो आपने इन तीन बातों को समझ लिया जो नृत्य देखते हुए अनुभव होती हैं। इन तीन बातों पर ही सारा नृत्य निर्भर है। **हम जो कुछ देखते हैं वह है 'अङ्ग' जो कुछ सुनते हैं वह है 'संगीत' और जो कुछ समझते हैं वह है 'रस'।**

इस प्रकार हमारे सामने तीन मुख्य बातें आ गईं अङ्ग-संगीत और रस।

अङ्गः—देखो ! नृत्य शरीर की कला है, ठीक उसी तरह जैसे गाना गले की आवाज़ की कला है। जैसे चित्र के डिजाइनों में तरह-तरह के नमूने होते हैं, वैसे ही नृत्य करते समय हम अपने हाथ पैर तथा शरीर के अन्य भागों से सुन्दर मुद्रा (डिज़ाइन) बनाते हैं। यह डिज़ाइन शरीर के अङ्गों को तरह-तरह से मोड़ने से बनते हैं।

संगीतः—जब हम कोई गाने की या बाजे की धुन सुनते हैं, तो बैठे-बैठे झूमने लगते हैं। हमारी इच्छा होती है कि धुन के साथ शरीर या उसके किसी हिस्से को हिलायें। चाहे हम सभ्यतावश अकड़े हुए बैठे रहें, पर मन झूमता रहता है, नाचता रहता है। जिसके अन्दर ऐसी भावना या इच्छा होती है, वही नृत्य कर सकता है। और नृत्य तभी हो सकता है जबकि ऐसा संगीत हो। हम जो आँख से देखते हैं वह इस लिये सुन्दर लगता है कि हम उसके साथ-साथ संगीत द्वारा झूम रहे होते हैं। दर्शकों में बैठे प्रत्येक दर्शक का मन झूमता है और सामने नर्तक का शरीर झूमता है। इस प्रकार नृत्य देखते समय हमें अपने मन का आनन्द आंखों से दीखता है।

रसः—अभिनय तो आप जानते हैं। सिनेमा में आप क्या देखते हैं। दुर्गा खोटे एक ग़रीब आदमी की माँ बनती है, उसका बेटा बीमार हो जाता है। दुर्गाखोटे परेशान दीखती है, घबराई हुई नज़र आती है, ठीक ऐसे जैसे एक माँ को होना चाहिये। किन्तु वास्तव में दुर्गाखोटे के पास बहुत पैसा है और वह खूब खुश है। इस असलियत के प्रति उसका अभिनय हमें भूल भुलैयां में डाल देता है और तभी वह सफल अभिनय कहलाता है। अभिनय का मतलब है हम जब चाहें खुश, नाराज, दुखी या पागल बन सकते हैं। हम सचमुच खुश नहीं हैं किन्तु ऊपर से दिखा रहे हैं कि हम बहुत खुश हैं, यही अभिनय या ऐक्टिंग कहलाता है। खुशी, नाराजी, दुख, निराशा आदि भावों से तरह-तरह के रस उत्पन्न होते हैं। अब आगे प्रश्न करो कि क्या समझना चाहते हो ?"

आशा—गुरू जी ! नृत्य कितने तरह का होता है ? और जितना नृत्य हम देखते हैं क्या उस सबका कुछ अर्थ होता है ?

गुरू—नृत्य दो तरह का होता है। एक ताण्डव और दूसरा लास्य, जिस नृत्य में उछल-कूद तथा मर्दानापन ज्यादा होता है, वह ताण्डव कहलाता है और जिसमें कोमलता अधिक दिखाई दे वह लास्य कहलाता है। पुरुष ताण्डव करना पसंद करते हैं और स्त्रियाँ लास्य करना पसंद करती हैं, वैसे चाहे तो पुरुष लास्य कर सकता है और स्त्री ताण्डव परन्तु पसन्द अपनी-अपनी है। दूसरा प्रश्न है कि नृत्य का कोई मतलब या अर्थ होता है या नहीं ? नृत्य के दो रूप हैं नाट्य और नृत्त। बिना नाचे अभिनय करना नाट्य कहलाता है और बिना अभिनय के नाचना नृत्त कहलाता है। अभिनय या नाट्य करते हुए नाचना नृत्य कहलाता है। शरीर से बनने वाली मुद्रा दो तरह की होती हैं कुछ पोज़ किसी भाव को बताने के लिये बनते हैं और बाकी मुद्रा केवल सुन्दरता के लिये होती हैं। आपको भूख लगी और आपके हाथ में रोटियां दे दी गईं तो यह काम इतना अच्छा नहीं लगा जितना कि सुन्दर थाल और चमकती हुई कटोरियों में तरह-तरह का भोजन सजा देने पर लगता। क्यों ? भूख का इलाज है रोटियाँ, फिर यह और सब आडम्बर क्यों ? बात यह है कि आप सुन्दरता को प्यार करते हैं और थाल कटोरियों के आडम्बर ने आपके भोजन के सौन्दर्य को बढ़ा दिया; ठीक इसी प्रकार नृत्य को समझो। एक भाव बताने के लिये उसे विभिन्न मुद्राओं से सजा दिया तो वह अधिक सुन्दर लगेगा इसीलिये नृत्य में नाट्य के अलावा नृत्त काफ़ी मात्रा में होता है। अच्छा अब छुट्टी है, बाकी कल बतायेंगे।

दूसरा परिच्छेद

"हाँ ! तो आज क्या सीखना है ?" गुरुदेव ने प्रारम्भ किया। 'गुरू जी ! आज यह बताइये कि हम नृत्य कैसे सीखें ? पहिले क्या शुरू करना होता है' प्रभा ने प्रश्न किया।

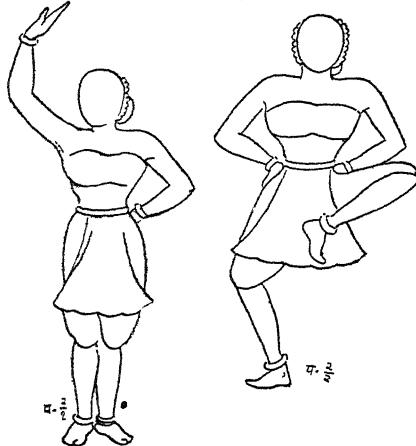
'कल हमने बताया था कि नृत्य शरीर की विभिन्न आकृतियों (डिज़ाइनों) से बनता है तो सबसे पहिले हम अङ्ग को समझ लें। फिर संगीत को समझें तो नृत्य करना आ जायगा। अन्त में हम रस को समझेंगे ताकि नृत्य का पूरा रूप समझ में आ जाय।

यहां पर एक बात यह बतादेनी भी आवश्यक है कि आगे नृत्य के वर्णन में कुछ कठिन तथा क्लिष्ट शब्दों का प्रयोग होगा, तुम्हें उनसे घबराना नहीं चाहिए। वे शब्द हमारे प्राचीन नृत्याचार्य भरतमुनि के लिखे हुए 'नाट्य शास्त्र' के हैं। इनको खूब याद कर लेना, आगे चलकर यह तुम्हें बहुत काम देंगे। शास्त्रीय नृत्य Classical Dance के विद्यार्थियों को इन्हें याद कर लेना लाभदायक है।

अङ्ग—

अंग को हम साधारण रूप से दो भागों में बाँट सकते हैं। पैरों को चलाना और हाथों को चलाना। नृत्य करते समय अधिकतर संचालन इन्हीं दो अंगों पर निर्भर करता है, बाकी शरीर के और भाग इन्हीं के अनुसार चलते हैं।

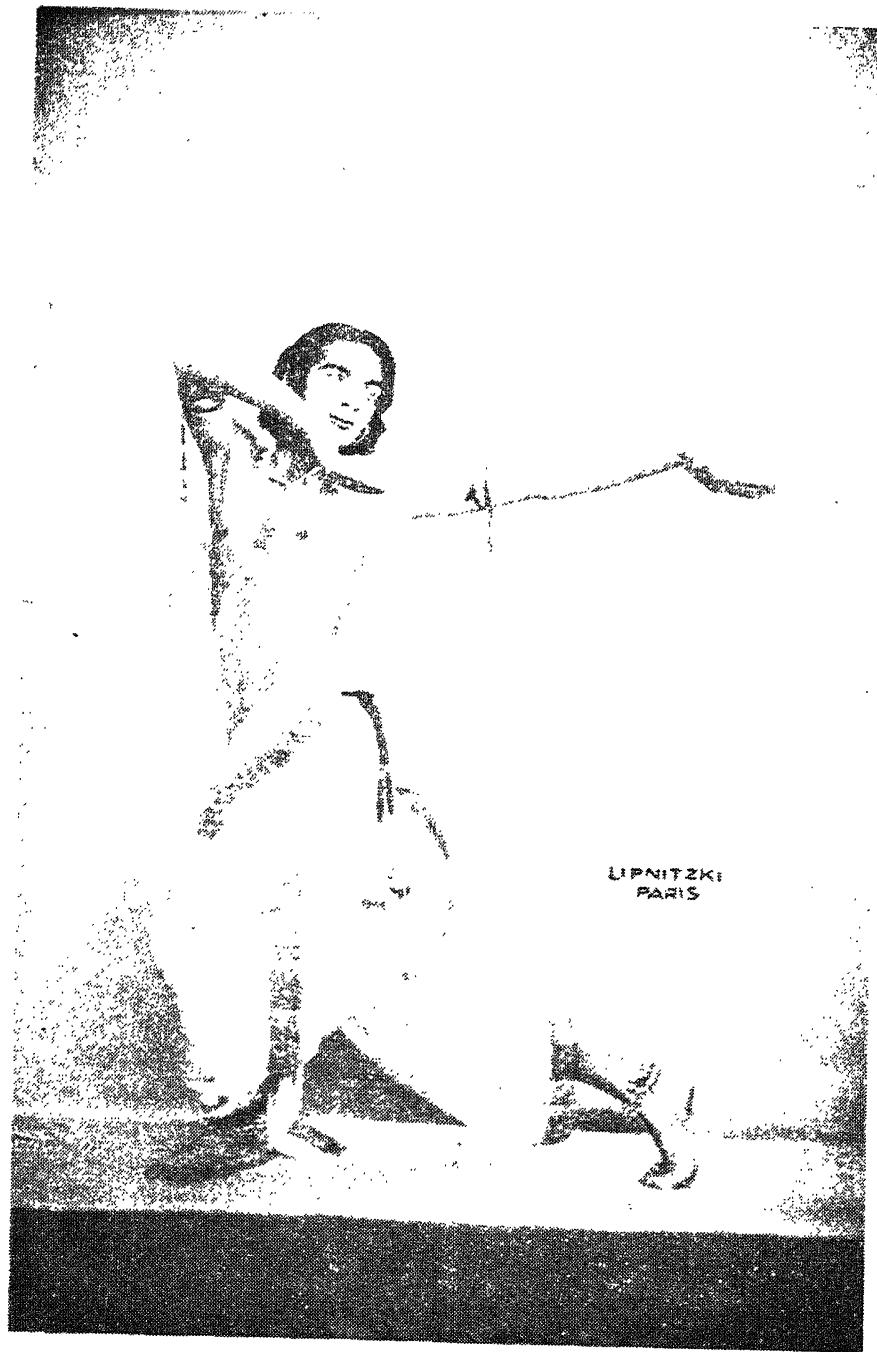
पैरों के संचालन को "चारी" कहते हैं। यह चारी पैरों को तरह तरह की डिज़ाइनों में चलाने से बनती है। चारी दो प्रकार की होती हैं। (१) भूमिचारी और (२) आकाश-चारी जब दोनों पैरों को पृथ्वी पर ही तरह तरह से चलाते रहते हैं तो उसे भूमिचारी कहते हैं।

जब एक पैर ऊँचा उठा कर चलते हैं तो उसे आकाशचारी कहते हैं, क्यों कि इसमें एक पैर हवा में (आकाश में) रहता है।

जब कई प्रकार की चारी, एक के बाद दूसरी क्रमशः करते हैं तो इन चारियों के समूह अपनी एक खास चाल बना देते हैं, जैसे कई रंगों से एक डिज़ाइन बनता है, इसी प्रकार कई चारियों से एक 'मंडल' बनता है।

नृत्य में ३२ चारी होती हैं, जिनमें १६ भूमिचारी और १६ आकाशचारी होती हैं।

इसी प्रकार मंडल २० होते हैं जिनमें १० भूमि मंडल और १० आकाश मंडल होते हैं।

यह पैरों की चाल रही, अब हाथों की चाल बताते हैं।

हाथों से बनने वाले डिजाइनों को 'नृत्य हस्त' कहते हैं। नृत्य हस्त तीन प्रकार के होते हैं (१) असंयुक्त हस्त (२) संयुक्त हस्त (३) नृत्त हस्त।

श्री उदयशंकर द्वारा 'भूमिचारी' प्रदर्शन।

नृत्याचार्य उदयशंकर द्वारा 'आकाशचारी' प्रदर्शन ।

१— असंयुक्त हस्त-एक हाथ से बनाई हुई मुद्रा होती है।

२— संयुक्त हस्त-दोनों हाथों से बनी हुई मुद्रा होती है।

३— नृत्त हस्त एक हाथ और दोनों हाथों की इस प्रकार की मुद्रा है जो केवल सुन्दरता के लिये है, यह केवल नृत्त में प्रयोग होती है।

असंयुक्त और संयुक्त मुद्राऐं नृत्त के लिये भी प्रयोग की जाती हैं और नाट्य के लिये भी।

इस लिये हम पहिली दूसरी मुद्राओं को 'नृत्य मुद्रा' और तीसरी मुद्रा को 'नृत्त मुद्रा' नाम से पुकारेंगे।

नृत्य मुद्रा ३७ होती हैं, जिनमें २४ एक हाथ की और १३ दोनों हाथ की होती हैं, इनके अतिरिक्त ३० नृत्त मुद्रा होती हैं।

इस प्रकार हाथों की ६७ मुद्राऐं नृत्य में काम आती हैं। हाथ और पैरों के अलावा नृत्य करते समय शरीर के और भी हिस्से काम देते हैं। यह हिस्से हैं सिर, भृकुटि, नेत्र, गर्दन, कंधे और कमर। सिर के १३ प्रकार के संचालन होते हैं। भृकुटि के ७ तरह के संचालन होते हैं। नेत्र के ३६ तरह के भाव होते हैं। इसमें भी आंख की पुतली चलाने के नौ प्रकार होते हैं, गर्दन को चलाने के भी ९ तरीके हैं, कमर चलाने के तीन प्रकार हैं।

अब आप इतना तो समझ गये होंगे कि ऊपर बताए गये अंगों की तरह-तरह की आकृतियों से कितने डिज़ाइन बन सकते हैं। इस प्रकार सब अंगों की सम्मिलित चेष्टा या हरकत से शरीर की एक ख़ास कलाकृति बन जाती है, अंग्रेजी में इसे Pose पोज़ कहते हैं। पोज़ शब्द आजकल प्रायः साधारण बोलचाल में आ गया है, वैसे इसका सांस्कृतिक शुद्ध नाम 'करण' है। करण दो प्रकार के होते हैं। स्थिर करण और चलित करण। जब शरीर की एक ख़ास चेष्टा स्थिर बनी रहे तो उसे स्थिर करण और जब नृत्य करते हुए चाल के बीच में विभिन्न चेष्टाऐं बनती जांय तो उन्हें चलित करण कहते हैं।

करण १०८ होते हैं। इसका एक उदाहरण देखो "तलपुष्प पुट-बाँये हाथ से पुष्प पुट मुद्रा बनी हो, पैर अग्रतल संचर हो कमर सन्नत हो।" उपर्युक्त उदाहरण से स्पष्ट है कि हाथ पैर और कमर के मोड़ने से एक करण बन गया।

चार, छै या आठ करणों को क्रम से प्रयोग करने से एक अङ्गहार बनता है। नृत्य करते समय अङ्गहारों के तरह-तरह के प्रयोग होते हैं। चूंकि एक अङ्गहार में कई करण होते हैं इसलिये हाथ, पैर और कमर आदि के बहुत से संचालन मिलकर एक अङ्गहार बनाते हैं। इस प्रकार अङ्गहार नृत्त के बड़े-बड़े डिज़ाइन कहे जा सकते हैं। कुल अङ्गहार ३२ होते हैं।

इतना समझने के बाद अब हम इनमें से हर एक का विस्तार से वर्णन करेंगे; किन्तु इससे पहले मैं यह कहूँगा कि यदि तुम्हारी समझ में कोई बात न आई हो तो उसे पूछ सकते हो।

चित्रा— गुरू जी ! आपने नृत्त में प्रयोग होने वाले अङ्ग बताए, परन्तु किसी नृत्त या उसके रूप को व्यक्त करने से पहले नर्तकी को किस प्रकार खड़ा होना चाहिये ?

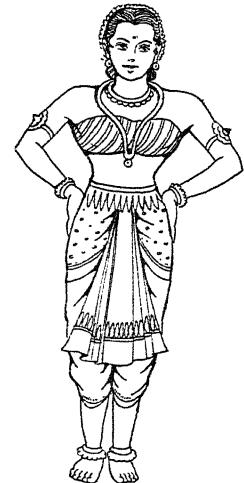
गु०— हाँ ! तुम्हारा यह प्रश्न बहुत अच्छा है, और इसे समझ लेना भी आवश्यक है। चूँकि नृत्त में ऐसे स्थान भी आते हैं, जहाँ स्थिर खड़ा होना पड़ता है, फिर आगे के अङ्गहार को व्यक्त करते हैं। इस प्रकार की शरीर की स्थिति को "स्थान" कहते हैं। यह स्थान ६ तरह के होते हैं।

मधु— गुरु जी ! आपने शरीर की स्थिर मुद्रा को "स्थिर करण" बताया था और अभी आप इसे 'स्थान' बता रहे हैं।

गु०— स्थिर करण किसी अङ्गहार का पहिला या अन्तिम भाग होता है। परन्तु 'स्थान' अङ्गहार आरम्भ करने से पहिले बनी हुई स्वतंत्र स्थिति है। असल में 'स्थान' नृत्य में खड़े होने का एक ढङ्ग है। साथ ही नृत्त न करते हुए यदि कोई भाव दिखाना हो तो वह 'स्थान' का प्रयोग कहा जायगा।

अब आगे बताने से पहिले कुछ खास-खास शब्द समझलो। नृत्य के अंगों का वर्णन करते हुए यह शब्द प्रायः प्रयोग होंगे:—

सम— पैरों को पास-पास स्वाभाविक स्थिति में रखो। शरीर सीधा स्वाभाविक स्थिति में रहे। दोनों हाथों को मोड़कर कलाइयां कमर पर रखो।

देखो चित्र नं० ३ (सम) ☞

तृयश्र— पैरों को सम अवस्था में रखो। अब पंजों को दोनों ओर इस प्रकार घुमादो कि दाहिना पंजा दाहिनी ओर और बाँया पंजा बाँई ओर रहे।

देखो चित्र नं० ४ (तृयश्र) ☞

वलित— चित्र ४ में जंघाओं की स्थिति वलित है। पैरों को घुटनों से मोड़कर नीचा झुका दो तो इसे 'नत' भी कहेंगे।

अंचित— पैर की वह स्थिति है जिसमें एड़ी पृथ्वी पर रहे और पंजा उठा रहे। देखो चित्र नं० ५

कुंचित— शरीर के किसी भाग को अन्दर की ओर मोड़ना कुञ्चित कहलाता है। विशेषतया हाथ और पैरों को ही कुञ्चित करना होता है। असल में शरीर के किसी भी मोड़ को न्यून कोण वनाना कुञ्चित है। देखो इस चित्र में हाथों और पैरों की कुञ्चित दशाएें हैं। देखो चित्र नं० ६

(५ अंचित) (६ कुञ्चित)

अभिमुख— हाथ की वह स्थिति जिसमें हथेली मुँह के सामने हो।

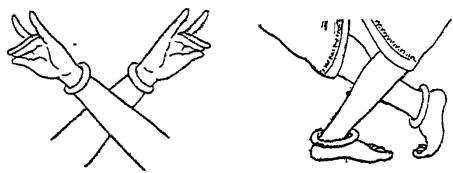
पराण मुख— हाथ की वह स्थिति जिसमें हथेली बाहर की ओर हो।

ऊर्ध्व मुख— जब हथेली ऊपर की ओर हो।

अधो मुख— हाथ की वह स्थिति जब हथेली नीचे की ओर हो।

अग्रतल— पैरों को पास पास रख कर एड़ियां ऊपर उठालो । यह स्थिति एक पैर की भी हो सकती है ।

स्वस्तिक— हाथों या पैरों को एक दूसरे के आर पार (क्रौस करते हुए) रखो । बस आज का पाठ यहीं समाप्त करते हैं ।

———

तीसरा परिच्छेद

सबके यथास्थान बैठने पर गुरुदेव ने प्रवचन आरम्भ किया:—

कल हमने संक्षेप में अंग संचालन का वर्णन किया था, अब इन अंगों को विस्तार से बताते हैं। इसके लिये सबसे पहिले पैर के रूप और संचालन समझ लेने चाहिये। पैरों के संचालन में सबसे पहिले 'चारी' समझो:—

भूमिचारी:—यह १६ होती हैं, इनके नाम और परिभाषा इस प्रकार हैं:—

१ समपाद—अपने स्थान पर दोनों पैर स्वाभाविक स्थिति में पास पास रखो, दोनों पैर के अँगूठे पास पास रहें चलने में साधारण एवं स्वाभाविक रूप से पैर चलाओ।

२ स्थित वर्त—एक पैर सम रखो, दूसरा पैर अग्रतल बना कर बराबर में रखो। फिर पैरों का पर्याय * कर दो।

३ शकटास्य—एक अग्रतल पैर दूसरे पैर के आगे रखो। शरीर सीधा रहे सीना तना हुआ हो।

४ अध्यर्धिका—बाँया पैर दाहिने पैर के पीछे रखो फिर दाहिने पैर को डेढ़ बालिश्त दूर आगे रखो।

५ चाष गति—दाहिने पैर को आगे रखो, फिर वापिस लाओ इसके बाद बाँये पैर को पीछे रखो फिर आगे वापिस लाओ।

६ वीच्य वाचा—समपाद स्थिति से उछल कर दोनों पैर एक साथ अग्रतल स्थिति में लाओ। इसमें पैरों के तलवे एक दूसरे के सामने होंगे।

७ एडका क्रीड़िता—दोनों अग्रतल पैरों पर कूदते रहना।

८ बद्धा—दोनों पैरों को स्वस्तिक बना कर घुटनों और जाँघों को दोनों ओर फैला दो।

९ उरुद्वृत्ता—एक पैर अग्रतल बनाकर उलटा घुमा दो ताकि तलवा बाहर की ओर रहे। दूसरा पैर थोड़ा झुका दो।

१० अड्डिता—एक अग्रतल पैर दूसरे पैर की एड़ी छूता हो। इसमें पैर का तलवा दूसरे पैर की एड़ी से लगा होगा।

११ उत्स्यन्दिता—दाहिना पैर दाहिनी ओर फिसलाओ और फिर वापस लाओ। इसी प्रकार बाँया पैर भी करो।

१२ जनिता—दोनों पैर अग्रतल स्थिति में रखो। एक हाथ मुष्टि बना कर छाती के पास और दूसरा बाहर की ओर अर्ध चन्द्राकार स्थिति में फैला दो।

१३ स्यन्दिता—एक पैर फिसला कर दूर रखना।

१४ अवस्यन्दिता—स्यन्दिता का ठीक उलटा, यानी दूसरा पैर फिसला कर दूर रखना।

---

* पर्याय—का अर्थ बदलना, यानी इसी तरह दूसरे पैर से करो।

१५ मत्तल्ली- दोनों पैर अग्रतल रख कर पीछे की ओर घूमना।

१६ वार्ता- एक पैर को भूमि पर वृत्ताकार स्थिति में घसीटते हुए चलाना।

आकाशचारी—

१ अतिक्रान्त—एक कुंचित पैर ऊँचा उठाकर पृथ्वी पर पटको । इसमें पैर घुटने से ऊँचा उठा कर और आगे बढ़ा कर रखना चाहिये।

२ अपक्रान्त—दोनों जंघाओं को वलित करो- एक कुँचित पैर ऊपर उठाकर पार्श्व में रखो। इसमें नीचे रखते समय पूरा पैर मारो।

३ पार्श्व क्रान्त—एक पैर कुंचित रखो- दूसरे पैर को ऊँचा उठा कर अपने स्थान पर वापस लाओ।

४ ऊर्ध्व जानु—एक पैर को कुंचित बनाओ और इतना ऊँचा उठाओ कि छाती के बराबर ऊँचा घुटना आ जाय, फिर इस पैर को नीचे लाओ और साथ ही दूसरे पैर को उसी प्रकार उठाओ।

५ सूची—एक कुंचित पैर उठाकर घुटने तक ले जाओ और फिर इस प्रकार नीचे रखो कि केवल पंजा ज़मीन पर लगे।

६ नूपुर पादिका—एक कुंचित पैर को ऊँचा उठाकर दूसरे पैर के पीछे आघात करो।

७-दोलपाद—बाँये पैर को कुंचित अवस्था में ऊपर उठाओ फिर आगे की ओर से, इस उठे हुए पैर को दाहिनी ओर घुमाओ फिर बाँई ओर लाकर पृथ्वी पर पंजा मारो। इसमें पैर को उठा कर झूले की भांति दाँये बाँये झुलाते हैं।

८ आक्षिप्त—बांये कुंचित पैर को ऊँचा उठाकर आगे की ओर से दूसरे पैर के दाहिनी ओर अंचित अवस्था में रखो।

९ आविद्ध—दाहिने पैर के पीछे बाँये पैर को कुंचित रखो। अब इस कुंचित पैर को ऊँचा उठा कर बाँई ओर अंचित रखो। इसी प्रकार दूसरा पैर करो।

१० उद्वृत्त—आविद्ध चारी का बाँया कुंचित पैर पीछे से आगे आकर और ऊँचा उठकर दाहिने पैर की जंघा के दाहिनी ओर जाय फिर पृथ्वी पर रख दिया जाय।

११ विद्युद्भ्रान्त—एक पैर पीछे की ओर इस प्रकार उठाओ कि एड़ी पीठ के ऊपरी भाग को छुए, फिर पैर को आगे फैला दो। इसमें सर वृत्ताकार गति में चलता रहेगा।

१२ अलात—एक पैर को पीछे ले जाकर एड़ी से कमर के नीचे का भाग छुओ और शीघ्रता से पृथ्वी पर पटको।

१३ भुजङ्ग त्रासित—दाहिने पैर को कुंचित करके ऊपर उठाओ और आगे की ओर से बाँये पैर की बाँई ओर फैला दो। इस दशा में बाँया पैर कमर के बराबर ऊँचा रहेगा।

१४ हरिण प्लुत—बांये पैर को कुंचित करके ऊँचा उठाओ फिर उछलते हुए इस पैर को नीचे रखो, साथ ही दाहिना पैर अंचित करके बाँये पैर के आगे ले जाओ। इसी प्रकार इसका उलटा करो।

१५ दण्डपाद—बांये पैर को कुंचित करके उठाओ और दाहिने पैर के पीछे दूर रक्खो, फिर शीघ्रता से बाँई ओर अंचित करके रखो।

१६ भ्रमरी—एक पैर ऊँचा उठाकर चक्कर लेते हुए अपने स्थान पर लट्टू की तरह घूम जाओ। इस प्रकार आप ३२ चारियां समझ गये, अब "मण्डल" बताते हैं। यह पहिले बताया जा चुका है कि चारी-समूहों से ही मण्डल बनते हैं। १० भूमि मण्डल और १० आकाश मण्डल होते हैं।

भूमि मण्डल—१० इस प्रकार हैं:--

१ भ्रमर—दाहिने पैर को जनिता चारी में चलाओ और बांये पैर को स्यन्दित चारी में चलाओ। इसके बाद दाहिने पैर से शकटास्य चारी करो और बांये पैर को फैला दो। फिर दाहिने पैर से भ्रमरी करो (चक्कर लो) और बांये पैर से स्यन्दित चारी करो। फिर दाहिने पैर से शकटास्य चारी और बांये पैर से अपक्रान्त चारी करके भ्रमरी करो।

२ आस्कन्दिता—दाहिने पैर से भ्रमरी चारी करो और बांये पैर से अड्डिता करके भ्रमरी चारी करो। फिर दाहिने पैर से उरुद्वृत्त चारी और बांये से अपक्रान्त चारी करके भ्रमरी करो। दाहिने पैर से स्यन्दित चारी और बांये पैर से शकटास्य करके पृथ्वी पर ज़ोर से पदाघात करो।

३ आवर्त—दाहिने पैर से जनित चारी और बांये पैर से अग्रतल करो। फिर दाहिने पैर से शकटास्य और उरुद्वृत्त चारी करो। फिर दाहिने पैर से अतिक्रान्त चारी करते हुए घूम जाओ और चाषगति चारी करो। फिर दाहिने पैर से स्यन्दित चारी और बाँये पैर से शकटास्य चारी करो। अन्त में दाहिने पैर से भ्रमरी करते हुए बांये पैर से अपक्रांत चारी करो।

४ समोत्सारित—सबसे पहिले समपाद स्थिति में खड़े हो। फिर दोनों हाथों की हथेलियां ऊपर रखते हुए दोनों ओर फैला दो। इस प्रकार हाथों से ***आवेष्ठित** और ***उद्वेष्ठित** संचालन करो। फिर बांये हाथ को कमर पर रख कर दाहिने हाथ को आवर्तित करो, फिर दाहिने हाथ को कमर पर रख कर बांये हाथ को आवर्तित करो। इस प्रकार क्रमशः दोनों हाथ चलाओ।

५ एडका क्रीड़ित—दोनों पैरों से क्रमशः सूची और एडकाक्रीड़ित चारी करो। इसके बाद भ्रमरी चारी करते हुए सूची और आविद्ध चारी करो।

६ अड्डिता—दाहिने पैर को **उद्घाटित** करके स्यन्दित चारी करो। बांये पैर से शकटास्य चारी करो। इसके बाद दाहिने पैर से अपक्रांत और चाषगति चारी करो

* चौथे परिच्छेद में हस्त प्रचार देखो।

और वांए पैर से अड्डिता चारी करो। फिर दाहिने पैर से अपक्रांत चारी और बांये से भ्रमरी चारी करो। दाहिने पैर से स्यन्दित चारी करके पैर को जोर से पृथ्वी पर पटको।

७ शकटास्य--दाहिने पैर को, जनिता चारी करते हुए अग्रतल में रखो। फिर इसी पैर से शकटास्य चारी करो और बाँये पैर से स्यन्दित चारी करो। आगे दाहिने और बाँये पैर से क्रमशः शकटास्य और स्यन्दित चारी करते रहो।

८ अध्यार्ध--दाहिने पैर से क्रमशः जनित और स्यन्दित चारी करो, फिर बाँये पैर से अपक्रान्त चारी करो और दाहिने पैर से शकटास्य चारी करो।

९ पिष्ट कुट्ट--दाहिने पैर से सूची और बाँये से अपक्रांत चारी करो। इसके बाद दाहिने पैर से भुजङ्गत्रासित चारी और बांये पैर से भी भुजङ्ग त्रासित चारी क्रमशः करते रहो।

१० चापगत-चापगति चारी में चलना चापगत मंडल कहलाता है।

आकाश मंडल १० इस प्रकार हैं:—

१ अतिक्रान्त—दाहिने पैर से क्रमशः जनित और शकटास्य चारी करो। बांये पैर से अलात चारी और दाहिने पैर से पार्श्वक्रांत चारी करो। इसके बाद बांये पैर से सूची चारी और दाहिने पैर से अपक्रांत चारी करो। फिर बाँये पैर से सूची चारी करते हुए भ्रमरी करो। फिर दाहिने पैर से उरुद्वृत्त चारी और बांयें पैर से अलात चारी करते हुए भ्रमरी करो। फिर बाँये पैर से अलातचारी करके दाहिने पैर से दण्डपाद चारी करो।

२ विचित्र--दाहिने पैर से जनित चारी करके (अग्रतल) बनाओ। फिर बाँये पैर से स्यन्दित चारी करो और दाहिने पैर से पार्श्वक्रांत चारी करो। अब बाँए पैर से भुजङ्ग त्रासित चारी करो और दाहिने पैर से क्रमशः अतिक्रांत और उरुद्वृत्त चारी करो। फिर बांए पैर से सूची चारी, दाहिने से विक्षिप्त (आक्षिप्त) चारी और फिर बांए से अपक्रांत चारी करो।

३ ललित संचर--दाहिने पैर का घुटना उठाकर सूची चारी करो। बांए पैर से अपक्रांत चारी, दाहिने से पार्श्वक्रांत चारी और बांए पैर से क्रमशः सूची और भ्रमरी चारी करो। दाहिने पैर से पार्श्वक्रांत चारी करो और बाँए पैर से अतिक्रांत चारी करते हुए भ्रमरी करो।

४ सूचीविद्ध--बाँए पैर से सूची चारी करते हुए भ्रमरी करो। दाहिने पैर से पार्श्वक्रांत चारी करो और बांए पैर से अतिक्रांत चारी करो। इसके बाद दाहिने पैर से सूची चारी, बांए पैर से अपक्रांत चारी और फिर दाहिने पैर से पार्श्व-क्रांत चारी करो।

५ दण्डपाद--दाहिने पैर से जनित और दण्डपाद चारी करो। बांए पैर से सूची करते हुए भ्रमरी करो। दाहिने पैर से उरुद्वृत्त और बांए पैर से अलात चारी करो।

इसके बाद दाहिने पैर से पार्श्वक्रांत चारी करो और बांए पैर से क्रमशः भुजङ्गत्रस्त और अतिक्रांत चारी। अन्त में दाहिने पैर से दण्डपाद चारी और बाँए पैर से क्रमशः सूची करते हुए भ्रमरी करो।

६ विद्धत—दाहिने पैर से जनित चारी करके निकुट्टन करो। बाँए पैर से स्यन्दित चारी करो और दाहिने पैर से उरुद्वृत्त चारी करो फिर बाँए पैर से अलात चारी, दाहिने से सूची चारी, बाँए से पार्श्वक्रांत चारी और दाहिने पैर से आक्षिप्त चारी करते हुए भ्रमरी करो, फिर इसीसे दण्डपाद चारी करो। इसके बाद बाँए पैर से सूची करते हुए भ्रमरी करो, दाहिने पैर से भुजङ्गत्रासित चारी और बाँए से अतिक्रांत चारी करो।

७ अलात—दाहिने पैर से सूची चारी करो, बाँए पैर से अपक्रांत चारी करो, फिर दाहिने पैर से पार्श्वक्रांत चारी और बाँए पैर ये अलात चारी क्रमशः ६ या ७ बार करो। इसके बाद दाहिने पैर से अपक्रांत और बाँए पैर से अतिक्रांत करते हुए भ्रमरी चारी करो।

८ वामविद्ध—दाहिने पैर से सूची चारी, बांए पैर से अपक्रांत चारी फिर दाहिने पैर से दण्डपाद चारी और बाँए पैर से सूची चारी करो। इसके बाद दाहिने पैर से भ्रमरी करके पार्श्वक्रांत चारी करो। बाँए पैर से आक्षिप्त चारी और दाहिने पैर से क्रमशः दण्डपाद और उरुद्वृत्त चारी करो। फिर बाँए पैर से क्रमशः सूची, भ्रमरी और अलात चारी करो। अन्त में दाहिने पैर से पार्श्वक्रांत और बाँए से अतिक्रांत चारी करो।

९ ललित—दाहिने पैर से सूची और बाँए से अपक्रांत चारी करो। फिर दाहिने पैर से पार्श्वक्रांत करके भुजङ्गत्रासित चारी करो। बाँए पैर से क्रमशः अतिक्रांत, उरुद्वृत्त और अलात चारी करो। इसके बाद दाहिने पैर से पार्श्वक्रांत और बाँए पैर से अतिक्रांत चारी करो।

१० क्रान्ता—दाहिने पैर से सूची चारी और बाँये पैर से अपक्रान्त चारी करो। फिर दाहिने पैर से पार्श्वक्रान्त चारी और बांये पैर से भी पार्श्वक्रान्त चारी करो। उपर्युक्त चारियों को क्रमशः बार बार करते हुए चलना चाहिये। अन्त में बांये पैर से सूची और दाहिने पैर से अपक्रान्तचारी करो।

बस, आज इतना ही बतायेंगे। कल हाथों की मुद्रा बताई जायगी।

———

चौथा परिच्छेद

'हस्त–मुद्रा'

हाथों की मुद्रा भारतीय नृत्य का प्राण है। इसीलिए जहां पैरों की कुल बत्तीस चालें हैं, वहां हाथों की ६७ मुद्रायें हैं। एक समय था जब नृत्य उन्नति करते हुए इस स्थिति में पहुँच गया कि हाथों की २५० मुद्रायें बन गईं। परन्तु नाट्यशास्त्र की मूल ६७ मुद्रायें सीखना आवश्यक है, इसके बाद तुम चाहे जितनी मुद्रा बना सकते हो।

अब हम पहिले नृत्य हस्त बताते हैं, जो एक हाथ के चौबीस और दोनों हाथों के तेरह हैं।

असंयुक्त हस्त (एक हाथ की) २४ मुद्रा इस प्रकार हैं:—

१ पताका--उँगलियां फैलाकर एक दूसरे से मिलादो। अंगूठा अन्दर की ओर मुड़ा रहे।

२ त्रिपताका—पताका हस्त की अनामिका (तीसरी) अँगुली बीच से आगे की ओर मोड़ दो।

३ कर्तरीमुख—त्रिपताका हस्त की तर्जनी (पहली) उँगली कुछ ऊपर उठालो, यह उँगली सीधी फैली रहे।

४ अर्धचन्द्र—पताका हस्त का अँगूठा दूर फैलादो और अँगूठे और उँगलियों को अन्दर हथेली की ओर इस प्रकार झुकालो कि आधा वृत्त बन जाय।

५ अराल—हाथ की उँगलियां सीधी फैलादो। उँगलियां एक दूसरे से दूर रहें, तर्जनी और अँगूठे को मोड़कर पास ले आओ जिससे आधा वृत्त बन जाय।

६ शुकतुण्ड—अराल हस्त की अनामिका को भी अन्दर की ओर वृत्ताकार झुकालो।

७ मुष्टि—अँगूठा और उँगलियां बन्द करके मुट्ठी बांध लो।

८ शिखर—मुष्टि हस्त का अँगूठा सीधा कर लो।

९ कपित्थ—शिखर हस्त की तर्जनी उठाकर अँगूठे के पोरुआ से छुओ।

१० कटक मुख—कपित्थ हस्त की अनामिका और कनिष्ठा को ऊपर उठाकर थोड़ा वृत्ताकार मोड़ दो।

११ सूचीमुख—कटकामुख की तर्जनी फैलाइये।

१२ पद्मकोष—हाथ की सब उँगलियां और अँगूठा दूर–दूर फैलादो। अब इन सब को हथेली की ओर वृत्ताकार आकृति में थोड़ा झुकादो। यह कमल के फूल जैसी आकृति होगी।

१३ सर्पशीर्ष—पताकाहस्त की उँगलियां आगे की ओर इस प्रकार झुकादो कि सांप का फन दिखाई दे।

१४ मृगशीर्ष—सर्पशीर्ष हस्त का अँगूठा और कनिष्ठा उंगली ऊपर को सीधी करलो।

१५ काँगुल—हंसास्य बनाकर अनामिका को हथेली से छुओ।

१६ अलपद्म—(इसे अलपल्लव भी कहते हैं)। काँगुलहस्त की सभी उंगलियों को आगे की ओर सीधी खड़ी दशा में मोड़ दो। इसमें कनिष्ठा उंगली हथेली के बिलकुल पास रहती है, फिर अनामिका, मध्यमा और तर्जनी अपेक्षाकृत क्रमशः हथेली से दूर रहती हैं। यहां तक कि तर्जनी बिना मुड़े सीधी, मध्यमा कुछ झुकी, अनामिका और अधिक झुकी तथा कनिष्ठा सबसे अधिक झुकी रहती है।

१७ चतुर—चारों उंगलियां फैलादो और अँगूठा मध्यमा उंगली की ओर मोड़दो।

१८ भ्रमर—मध्यमा उंगली और अँगूठे को स्वस्तिक करो यानी एक दूसरे की ओर इतना झुकाओ कि एक दूसरे के आर-पार निकल जाँय, फिर तर्जनी को थोड़ा झुकाओ और अनामिका और कनिष्ठा को सीधा फैलादो।

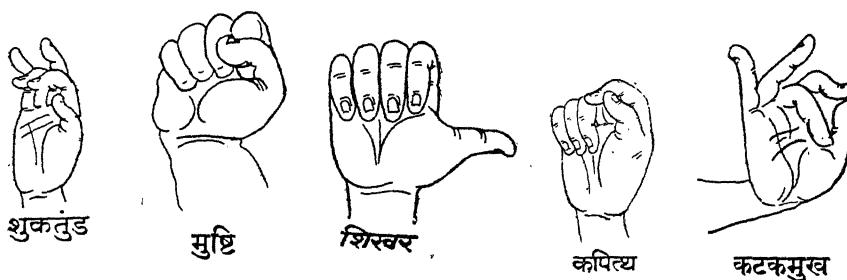
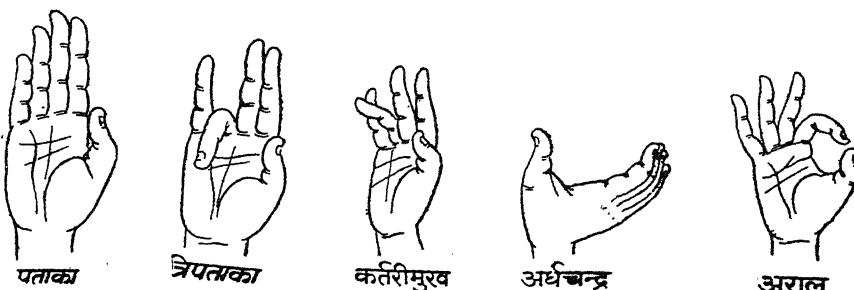
१९ हंसास्य—अँगूठा, तर्जनी और मध्यमा को एक दूसरे से मिलाओ, बाकी दो उंगलियां सीधी फैलादो।

२० हंसपक्ष—चतुरहस्त में अँगूठा हथेली के अन्दर मिलादो, बाकी उंगलियां अलपद्म के उलटे क्रम से फैलादो, यानी बजाय हथेली की ओर झुकने के उंगलियां पीछे की ओर मुड़ती हैं और तर्जनी के पीछे मध्यमा, उसके पीछे अनामिका और सबसे पीछे की ओर कनिष्ठा रहे।

२१ संदंश—अरालहस्त की तर्जनी बीच में से आगे झुकादो। अँगूठा सीधा तर्जनी को छूता रहे।

२२ मुकुल—हाथ की सभी उंगलियों और अँगूठे के सिरे एक जगह मिलादो।

२३ ऊर्णनाभ—पद्मकोष की उंगलियां कुछ फैलाकर सिरों से मोड़दो।

२४ ताम्रचूड़—मध्यमा और अंगूठे को मिलादो। तर्जनी को वृत्ताकार मोड़दो। अनामिका और कनिष्ठा हथेली को छूती रहें।

यह तो हुई एक हाथ वाली मुद्रा, अब दोनों हाथों की मुद्राओं द्वारा १३ संयुक्त हस्त बनाओ।

१३ संयुक्त हस्त (दोनों हाथों की मुद्रा)

१ अंजलि—दो पताका हस्त एक साथ मिलाने से अंजली बन जाती है। ध्यान रहे दोनों पताका हस्त कनिष्ठका की ओर से बराबर मिले रहते हैं।

२ कपोत—अंजलि हस्त को दूसरी ओर से मिला दो।

३ कर्कट—दोनों हाथों की उंगलियाँ एक दूसरे में फँसी हों। इसमें एक हाथ की उंगलियाँ दूसरे हाथ के पीछे की ओर कुछ झुकी होंगी।

४ स्वस्तिक—दोनों हाथों से अराल मुद्रा बनाओ, अब ऊर्ध्व मुख करके दोनों हाथों को कलाइयों के आर पार कर लो। दोनों कलाइयां मिली रहें।

५ कटका वर्धमानक—स्वस्तिक में अराल के बजाय कटकामुख हस्त प्रयोग करो।

६ उत्संग—स्वस्तिक में अराल हस्त को कलाइयों की ओर मोड़ दो।

७ निषध—दाहिनी भुजा (कुहनी के ऊपर) बांये हाथ से पकड़ो और बांई भुजा दाहिने हाथ से पकड़ो, इस प्रकार हाथ छाती पर होंगे।

८ दोल--दोनों हाथों को दोनों ओर सीधे फैला दो । हाथों में पताका हस्त रखो।

९ पुष्पपुट--दोनों हाथों की सर्पशीर्ष मुद्राओं को एक दूसरे के सामने रख कर इतना पास ले जाओ कि दोनों की उँगलियां परस्पर मिल जांय।

१० मकर--पताकाहस्त का अंगूठा फैला दो-अब दोनों हाथों को एक दूसरे के ऊपर इस प्रकार रखो कि दोनों अंगूठे दोनों ओर फैले रहें।

११ गजदन्त--निषध हस्त में बजाय हाथ पकड़ने के, उसी स्थान पर सर्पशीर्ष बनाओ।

१२ अवहित्थ--दोनों हाथों से शुकतुण्ड बनाओ, फिर छाती के सामने लाकर दोनों मुद्राओं को नीचे की ओर झुका दो, ताकि प्रत्येक हाथ कलाई से नीचे की ओर समकोण बनाए।

१३ वर्धमान--मुकुलहस्त को कपित्थ हस्त से जकड़ लो या नीचे की ओर लटके हुए दो हंसपक्ष हस्त बनाओ।

३० नृत्त हस्त

१ चतुरस्र--छाती के सामने दोनों हाथों से कटकामुख मुद्रा बनाओ। दोनों हाथ एक दूसरे से आठ अंगुल दूर रहें तथा दोनों कुहनी एक सीध में हों।

२ उद्वृत्त--दोनों हाथों से हंसपक्ष बना कर पंखे की तरह हिलाओ।

३ तलमुख--चतुरस्र हस्त की मुद्राओं को इस प्रकार बनाओ कि उंगलियां ऊपर की ओर रहें और हथेलियां एक दूसरे की ओर रहें।

४ स्वस्तिक--तलमुख मुद्रा बनाकर दोनों हाथ कलाई पर स्वस्तिक (×) करो।

५ अराल कटकमुख--दोनों हाथों की अलपल्लव मुद्रा को पद्मकोष में बदलो। इसे अराल कटक भी कहते हैं।

६ आविद्ध वक्र--दाहिनी हथेली बांये कंधे पर और बांई हथेली दाहिने कंधे पर इस प्रकार रखो कि हथेली पीछे की ओर रहें।

७ सूचीमुख--सर्पशीर्ष बना कर अंगूठे को मध्यमा से मिला दो। इस प्रकार बनी दोनों हाथों की मुद्राओं को पराङ्मुख रखो।

८ रेचित--दोनों हाथों की हंस पक्ष मुद्राऐं ऊर्ध्वमुख करके तेजी से हिलाओ।

९ अर्धरेचित--बांये हाथ से चतुरस्र बनाओ और दाहिने हाथ से रेचित करो।

१० उत्तान वंचित--दोनों हाथों से त्रिपताका बनाकर पराङ्मुख करो, साथ ही कंधों का संचालन करो।

११ पल्लव--दोनों हाथों की पताका मुद्रा कलाई पर जोड़ दो, उँगलियां ऊपर की ओर अथवा बाहर की ओर हों।

१२ नितम्ब--पताका हस्त कंधे से कमर के पीछे तक ले जाओ।

१३ केशवन्ध--सर के पीछे से दोनों हाथ आगे लाओ, यानी जूड़ा बांधने की क्रिया प्रकट करो।

१४ लता--दोनों हाथ कंधे के दोनों ओर फैलाओ।

१५ करिहस्त--एक हाथ से त्रिपताका बना कर कान के पास रखो। दूसरे हाथ को फैलाकर दाहिने बांये झुलाओ। इसमें एक हाथ से हाथी का कान और दूसरे से सूँड़ हिलाने का भाव दिखाते हैं।

१६ पक्षवंचितक--एक त्रिपताका हस्त कमर पर और दूसरा सर पर रखो।

१७ पक्षप्रद्योतक--पक्षवंचितक का उलटा करो, यानी कमर वाला हाथ सर पर और सर वाला हाथ कमर पर रखो।

१८-दण्डपक्ष--दोनों हाथों से हंसपक्ष बना कर क्रमशः संचालन करो और अपने सामने ले जाओ।

१९ ऊर्ध्व मंडली--दोनों हाथों को सर के ऊपर वृत्ताकर घुमाओ।

२० पार्श्व मंडली--दोनों हाथों को पार्श्व में वृत्ताकार घुमाओ।

२१ उरो मंडली--छाती के सामने दोनों हाथों को वृत्ताकार घुमाते हुए एक हाथ ऊपर की ओर और दूसरा नीचे की ओर ले जाओ।

२२ उरः पार्श्वार्धमंडल--अलपल्लव और अराल हस्त को छाती के सामने और पार्श्व में घुमाओ।

२३ मुष्टिक स्वस्तिक--हाथों को कटकमुख मुद्रा में कलाई के चारों ओर घुमाओ।

२४ नलिनी पद्मकोश--हाथों को कलाई से इस प्रकार चलाओ कि बड़े बड़े वृत्ताकार चक्कर वनें। इसमें हाथ अभिमुख और पराण्मुख बनते हैं।

२५ अलपल्लव--दोनों हाथ आगे से पीछे की ओर चलाओ।

२६ उल्वण--दोनों हाथों को ऊपर उठाकर कँपाओ।

२७ ललित--सर के ऊपर दोनों अलपद्म हस्त घुमाओ।

२८ वलित--दोनों लता हस्त कोहनी से स्वस्तिक (×) करो।

२९ विप्रकीर्ण--दोनों अलपल्लव हाथों को ऊर्ध्वमुख स्वस्तिक करो और नीचे की ओर झुका दो। साथ ही हाथों को अलग करके ऊर्ध्वमुख पद्मकोष बनाओ।

३० गरुड़ पक्ष--हंस पक्ष हस्त बना कर दोनों हाथों से व्यावर्त और परिवर्त करो। इसमें हंस पक्ष मुद्रा अधोमुख रहनी चाहिये।

इस प्रकार हाथों की ६७ मुद्राऐं आपकी समझमें आ गई होंगी, यदि कोई शंका हो तो पूछ सकते हो।

इन्दू— गुरू जी ! एक हाथ की २४ मुद्राऐं आपने बताई और दोनों हाथों की तेरह मुद्राऐं बताईं। परन्तु दोनों हाथों की मुद्राऐं वही हैं जो एक हाथ की हैं। साथ ही ३० नृत्त हस्त में भी कोई नई मुद्रा नहीं है। फिर इतनी संख्या क्यों रखी गई ?

गु०— तुम्हारा आशय मैं समझ गया। असल में मुद्रा २४ ही हैं; परन्तु अलग-अलग हाथ से बनेंगी या दोनों हाथों से मिलकर बनेंगी, यह स्पष्ट करने के लिये दोनों हाथ की मुद्राओं को अलग नाम दे दिये हैं। आगे जब नृत्य करने का ढङ्ग बतायेंगे तो बजाय एक हाथ या दोनों हाथ या मिले हुए हाथ बार-बार कहने से कठिनाई होगी। केवल मुद्रा का नाम बताने से आप समझ सकेंगे कि एक हाथ प्रयोग करना है या दोनों। अब प्रश्न रह गया नृत्त हस्त का, इसे यों समझो कि नृत्त हस्त वास्तव में मुद्रा नहीं हैं; बल्कि नृत्य करते हुए हाथों को चलाने और मुद्राओं को प्रयोग करने का ढङ्ग मात्र है। नृत्य करते हुए, मुद्रा बनाकर केवल खड़े रहना तो नहीं है ? आखिर मुद्रायुक्त हाथों को चलाने से ही तो नाच होगा।

इन्दू— पर गुरू जी ! नृत्त हस्त से यह बात फिर भी स्पष्ट नहीं होती कि हाथों को किधर या कैसे चलाया जाय ?

गु०— इसके लिये 'रेचक' समझना पड़ेगा। किसी अङ्ग को चलाना उस अङ्ग का रेचक कहलाता है। हाथों को चलाना हस्त रेचक, कमर को चलाना कटि रेचक और गर्दन को चलाना ग्रीवा रेचक कहलाता है।

हाथों को चलाने के चार प्रकार हैं। आवेष्टित, उद्वेष्टित, व्यावर्तित और परिवर्तित।

आवेष्टित— शरीर के बाहर की ओर से शरीर की ओर हाथों को वृत्ताकार ढङ्ग से लाना आवेष्टित कहलाता है।

उद्वेष्टित— शरीर से दूर हाथों को वृत्ताकार ले जाना उद्वेष्टित कहलाता है।

व्यावर्तित— कलाइयों को अन्दर की ओर घुमाते हुए हाथ चलाना व्यावर्तित कहलाता है।

परिवर्तित— कलाइयों को बाहर की ओर घुमाते हुए हाथ चलाना परिवर्तित कहलाता है।

इनके अतिरिक्त हाथों को आगे, पीछे, दांए, बांए, ऊपर और नीचे चलाओ, साथ ही हस्त रेचक का प्रयोग करो। जैसे पीछे से आगे आवेष्टित करते हुए हाथ लाना या आगे से दाहिनी या बांई ओर उद्वेष्टित करना। इसी प्रकार हर दिशा में व्यावर्तित परिवर्तित क्रिया हो सकती है।

बस, आज का पाठ यहीं समाप्त करते हैं।

———

पांचवां परिच्छेद

सबके बैठने के पश्चात गुरुदेव ने प्रवचन आरम्भ किया:—

कल हमने हाथों के संचालन बताये थे। आज शरीर के अन्य भागों के विषय में बतायेंगे।

उर (छाती)— चलाने के पांच प्रकार हैं:—

१ आभुग्न— छाती को कुछ आगे झुकाओ, कंधों को थोड़ा सिकोड़ लो और ढीला छोड़ दो।

२ निर्भुग्न— सीधे खड़े होकर सीना तान दो, कंधे अकड़े हुए पीछे की ओर तने रहें।

३ प्रकम्पित— जिस प्रकार दम फूलने में छाती जल्दी-जल्दी ऊँची-नीची होती है, उसी प्रकार बिना श्वास की सहायता के छाती को जल्दी-जल्दी ऊँची नीची करो।

४ उद्वाहित— जिस प्रकार गहरा सांस खींचने से छाती ऊँची उठ जाती है उसी प्रकार की क्रिया करो।

५ सम— प्राकृतिक स्थिति में शरीर को रखो।

पार्श्व— (पीठ) को चलाने के पाँच प्रकार हैं:—

१ नत— एक ओर को कमर झुकाकर कंधे को उसी ओर खींचो।

२ उन्नत— नत का उल्टा पार्श्व उन्नत कहलाता है।

३ प्रसारित— पीठ और कंधों को दूसरी ओर बढ़ाना। उदाहरणार्थ-दाहिनी ओर पार्श्व और कंधों को कुछ अधिक दूर ले जाने के लिये पहिले सीधे खड़े हो जाओ, अब दाहिने हाथ को कंधे की सीध में दाहिनी ओर फैला दो। उँगलियों से आठ इञ्च या एक फुट की दूरी पर कोई चीज़ रख दो। फिर बिना अपने स्थान से हटे हाथ से उस चीज़ को छुओ तो इस क्रिया से हाथ, कंधा और पीठ के भाग अपने स्थान से दाहिनी ओर खिंच जाँयगे। यही "प्रसारित" कहलाता है। नृत्य में इसका अधिक उपयोग होता है।

४ विवर्तित— पार्श्व को पीछे की ओर मोड़ो।

५ अपसृत— विवर्तित दशा से लौट कर सामने आना।

ध्यान रखो कि कमर और पार्श्व के संचालन अलग-अलग होते हैं। कमर झुकाने पर भी पार्श्व का झुकाना आवश्यक नहीं है। कभी-कभी कमर दाहिनी ओर झुकी होती है और पार्श्व बाँई ओर।

जठर (पेट)— पेट की तीन क्रियाऐं होती हैं।

१ क्षाम— खिंचा हुआ और पतला पेट क्षाम कहलाता है।

२ खल्व— अन्दर को सिकोड़ा हुआ पेट खल्व कहलाता है।

३ पूर्ण— फूला हुआ पेट पूर्ण कहलाता है।

उदाहरण के लिये हँसते समय और सांस खींचते समय पेट क्षम दशा में होता है।

बीमारी, अत्यन्त भूख और पूरी सांस बाहर निकालने में पेट खल्व दशा में होता है।

अधिक खाने से या बीमारी से जैसे पेट फूल जाता है, उसे पूर्ण कहते हैं।

नृत्य करते समय अलग-अलग भाव दिखाने के लिये पेट की उक्त क्रियाएँ प्रयोग की जाती हैं। ध्यान रहे कि जान बूझकर उपर्युक्त रूप बनाना ही नृत्य कला में आता है। यदि वास्तव में किसी का मोटा पेट है तो उसे पूर्ण नहीं कहेंगे। हां, यदि साधारण सुन्दर पेट वाला व्यक्ति अपना पेट फुला कर तोंद का रूप दिखा सके तो यह क्रिया पूर्ण कहलाती है।

कटि (कमर)— कमर के पांच प्रकार के संचालन होते हैं।

१ छिन्न— एक ओर कमर झुकाने से छिन्न कटि होती है।

२ निवृत— पीछे की ओर से आगे को चलाने से निवृत कटि होती है।

३ रेचित— चारों ओर वृत्ताकार ढङ्ग से कमर चलाने से रेचित कटि होती है।

४ प्रकम्पित— दाहिनी और बाँई ओर क्रमशः जल्दी-जल्दी कमर चलाने से प्रकम्पित कटि होती है।

५ उद्वाहित— एक ओर से कमर को (दाहिने या बाँये) कुछ ऊँचा उठाने से उद्वाहित कटि होती है।

जंघा— जंघाओं के दस प्रकार के संचालन होते हैं।

१ कम्पन— एड़ियों को क्रमशः शीघ्रता से ऊँची नीची करने से जांघों में जो हरकत होती है, उसे कम्पन कहते हैं।

२ वलन— घुटनों को एक दूसरे की ओर घुमाकर चलने से वलन क्रिया होती है, अथवा जंघाओं को झुका देना भी वलन कहलाता है।

३ स्तम्भन— स्थिर जांघों को स्तम्भन कहते हैं।

४ उद्वर्तन— वलित करके जंघा को ऊँचा उठाना।

५ विवर्तन— दाहिनी और बाँई ओर जंघाओ को घुमाना।

६ आवर्तित— एड़ियों को पास रख कर दाहिने पंजे को दाहिनी ओर और बाँये पंजे को बाँई ओर घुमाना। इस प्रकार बनी जंघाओं की स्थिति आवर्तित कहलाती है।

७ नत— आवर्तित स्थिति में घुटने मोड़कर सीधा झुकना नत कहलाता है।

८ क्षिप्त— एक पैर की एड़ी बाहर की ओर घुमाना।

९ उद्वाहित— एक पैर की एड़ी ऊँची उठाना।

१० परिवर्तित— पैरों को पास रखकर एड़ी बाहर की ओर घुमाना।

नृत्य करते समय पंजा और एड़ी चारों दिशाओं में मिल कर और अलग अलग चलते हैं। पंजा और एड़ी से बनी शकलें "चारी" में प्रयोग होती हैं, जैसा पहले बताया जा चुका है। इनके पांच प्रकार हैं:—

१ उद्घाटित-- पैरों की एड़ी ऊँची उठाकर सिर्फ पंजों पर शरीर का भार रखो, फिर एड़ियों से पृथ्वी पर ताल दी जाय।

२ सम— पैर पास-पास प्राकृतिक ढङ्ग से रखो।

३ अग्रतल संचर— पैरों की एड़ी मिलाकर सीधे खड़े हो। फिर कूद कर पंजों पर इस प्रकार खड़े हो जाओ कि पैरों के तलवे एक दूसरे के ठीक सामने रहें। यदि एक पैर से करना है तो एक पैर की एड़ी उठाकर दूसरे सम पैर के पास रखो।

४ अंचित— एड़ी पृथ्वी पर रखकर पंजा ऊँचा उठा दो। आगे पैर रखकर पंजा उठाओ। यह दाहिने, बाँये, पीछे और आगे किसी भी दिशा में बन सकता है।

५ कुंचित— पैर के पीछे एक पैर रखो, सिर्फ पंजा जमीन को छुए। एड़ी उठालो पंजा उल्टा फैला दो।

छटा परिच्छेद

१०८ करण

अब तक आपको अलग-अलग अंगों की स्थिति और चाल बताई गई। अब "करण" बताते हैं, जिनकी संख्या १०८ है।

१ तलपुष्प पुट— बाँया हाथ कंधे की सीध में फैला कर पुष्पपुट बनाओ। बाँया पैर अग्रतलसंचर और पार्श्व सन्नत रखो। दाहिना हाथ कमर पर रहेगा।

२ वर्तित— जंघाओं को झुका कर नत करो। दोनों हाथ परिवर्तित करके जंघाओं पर रखो। इसमें जंघाओं पर कलाइयाँ होंगी और हथेलियाँ ऊर्ध्वमुख रहेंगी।

३ वलितोरु— जंघाओं को वलित करो। हाथों को क्रमशः व्यावर्तित और परिवर्तित करो। हाथों में शुकतुण्ड बना हो।

४ अपविद्ध— दाहिना शुकतुण्ड हस्त दाहिनी जंधा पर रखो, बाँया हाथ छाती को छुए। जंघाएं नत रहें।

५ समनख— दोनों पैर पास-पास रख कर सीधे खड़े हो। हाथ दोनों ओर लटके रहें।

६ लीन—दोनों पताका हस्त छाती के सामने अंजलि बनायें।

७ स्वस्तिक रेचित— एक हाथ से आविद्ध और दूसरे से रेचित बनाओ। फिर दोनों को स्वस्तिक स्थिति में लाकर अलग करो और दोनों ओर कमर के पास रखो।

८ मंडल स्वस्तिक— मंडल स्थान बनाओ। दोनों हाथों को छाती के सामने स्वस्तिक करो। हाथों में ऊर्ध्वमुख पताका प्रयोग करो।

९ निकुट्टक— दाहिने हाथ को बाँये कंधे के ऊपर की दिशा से दाहिनी ओर कमर के पास तक लाओ। इसी प्रकार बाँये हाथ को दाहिने कंधे के पास से बाँई ओर कमर के पास लाओ। यह हाथ क्रमशः एक के बाद दूसरा, चलते हैं।

१० अर्धनिकुट्टक— अधोमुख अलपद्म कंधों के ऊपर झुकाओ, दोनों पैरों से अपक्रान्त चारी करो।

११ कटिच्छिन्न— कमर को छिन्न करो। दोनों हाथों से पल्लव बनाकर हाथों को फैला दो और सर समानान्तर ऊँचा उठाओ।

१२ अर्धरेचित— पैरों को नत स्थिति में रखो। अपक्रान्त चारी का प्रयोग करो। हाथों से सूचीमुख बनाकर स्वतंत्रता से चारों ओर चलाओ।

१३ वक्ष स्वस्तिक— दोनों पैरों से स्वस्तिक बनाओ। छाती आगे को कुछ झुकादो और दोनों हाथों से छाती के सामने स्वस्तिक करो।

१४ उन्मत्त— दोनों पैर अंचित और दोनों हाथ फैले हुए रखो।

१५ स्वस्तिक— वक्ष स्वस्तिक में यदि छाती उन्नत रखी जाय तो स्वस्तिक बनता है।

१६ पृष्टस्वस्तिक— पैरों से अपक्रान्त और अर्धसूची चारियों का क्रमशः प्रयोग करते हुए पीछे की ओर पैरों से स्वस्तिक बनाओ। आगे से हाथ ऊपर उठते हुए पीछे घूम कर स्वस्तिक बनायेंगे। यानी पीछे घूमते समय हाथ ऊपर उठते जाँयगे और पीछे पैरों से स्वस्तिक बनाते समय हाथ नीचे छाती तक आकर स्वस्तिक बनायेंगे।

१७ दिक्स्वस्तिक— आगे, पीछे, दाहिने और बाँये ओर स्वस्तिक बनाओ।

१८ अलात— पैरों से अलात चारी करो, फिर हाथों को नीचे लाते हुए ऊर्ध्व जानु चारी करो।

१९ कटिसम— जाँघों को उद्वाहित करो। एक हाथ कमर पर और दूसरा जंघा पर रखो।

२० आक्षिप्त रेचित— बाँया हाथ हृदय पर रखो। दाहिने हाथ को ऊपर और पार्श्व की ओर चलाओ। फिर दोनों हाथों से अपविद्ध करण बनाओ।

२१ विक्षिप्ताक्षिप्तक— एक हाथ और पैर को ऊँचा उठा कर नीचे पटको, फिर दूसरे हाथ और पैर से भी इसी प्रकार करो। यह क्रिया क्रमशः करो।

२२ अर्धस्वस्तिक— दोनों पैरों को स्वस्तिक करो। दाहिने हाथ से करिहस्त बनाओ और बाँया हाथ हृदय पर रखो।

२३ अंचित— अर्ध स्वस्तिक में करिहस्त को व्यावर्त परिवर्त करो, बाँये हाथ को दाहिने हाथ की कलाई के पास पताका में रखो।

२४ भुजङ्ग त्रासित— एक कुंचित पैर उठाकर दूसरे पैर के आर पार दाहिने, बाँये घुमाओ।

२५ ऊर्ध्वजानु— एक कुंचित पैर इतना ऊँचा उठाओ कि घुटना छाती के समानान्तर रहे।

२६ निकुंचित— एक पैर पीछे की ओर घुमाकर पीठ से लगाओ। दोनों हाथ एक ओर झुका दो।

२७ मत्तल्ली— दोनों पैरों को घुमाकर चक्कर लो। हाथों को उद्वेष्टित और अपविद्ध रखो।

२८ अर्ध मत्तल्ली— आधा चक्कर लेकर एक पैर से वापस आजाओ।

२९ रेचित निकुट्टित— दाहिना हाथ सीधा फैलाओ, बाँया पैर त्र्यश्र में ऊपर नीचे उठकर चलता रहे। बाँया हाथ बाँये पैर के ऊपर झूलता रहे।

३० पादापविद्धक— पैरों से सूची चारी करो, फिर अपक्रान्त चारी करो। हाथों को कटकमुख बनाकर नाभि के पास रखो।

३१ वलित— हाथों को अपविद्ध करण की भाँति रखो। पैरों से सूची चारी करो और फिर भ्रमरी चारी करो।

३२ घूर्णित-- बांया हाथ लता मुद्रा में फैला दो। फिर दाहिने हाथ को वृत्ताकार शरीर के आगे से घुमाते हुए बांये हाथ की कोहनी पर वलित हस्त बनादो, साथ ही दाहिने पैर को घुमाकर बांये के आगे स्वस्तिक कर दो, इसी प्रकार हाथ और पैर को वापस ले आओ।

३३ ललित-- बांये हाथ को करिहस्त बनाओ। दाहिने हाथ को सर की ओर ले जाओ। पैरों को क्रमशः ऊपर उठा कर पृथ्वी पर पटको।

३४ दंड पक्ष-- उर्ध्वजानु चारी करो, साथ में लता हस्त को घुटने के ऊपर करो। यह दोनों ओर होता है।

३५ भुजङ्ग त्रस्त रेचित-- पैरों से भुजङ्गत्रस्त चारी करो। दोनों हाथ फैलाकर बांई ओर ले जाओ।

३६ नूपुर-- पैरों से नूपुर चारी करो और हाथों को लता मुद्रा में फैला कर भ्रमरी करो।

३७ वैशाखरेचित-- वैशाख स्थान बनाकर हाथ, पैर गर्दन आदि के संचालन करो।

३८ भ्रमरक-- आक्षिप्त चारी द्वारा पैरों का स्वस्तिक बनाओ। हाथ उद्वेष्टित करो। उपर्युक्त किया भ्रमरी में होनी चाहिये।

३९ चतुर-- बांया हाथ अंचित करो, दाहिना हाथ चतुर मुद्रा में रखो। पैरों से कुट्टित करो।

४० भुजंगाञ्चित-- पैरों से भुजंगत्रासित चारी करो, दाहिना हाथ रेचित और बांया लता मुद्रा में रखो।

४१ दंडक रेचित--हाथों और पैरों को कड़े करके डंडे की तरह घुमाना और पटकना दंडक रेचित कहलाता है।

४२ वृश्चिक कुट्टित-- वृश्चिक करण बनाओ, फिर निकुट्टक करण की तरह संचालन करो।

४३ कटिभ्रान्त-- सूची चारी करो। दाहिने हाथ से अपविद्ध मुद्रा बनाओ, कमर को घुमाओ।

४४ लता वृश्चिक-- बांया पैर अंचित करके पीछे रखो। बांया हाथ लता मुद्रा में फैला दो। हथेली पराङ्मुख रखो और उंगलियां ऊपर की ओर। दाहिना हाथ कमर पर रख लो।

४५ छिन्न-- शरीर से वैशाख स्थान बनाओ। कटि छिन्न करके अलपद्म हस्त कमर के उठे हुए भाग पर रखो।

४६ वृश्चिक रेचित-- वृश्चिक करण बनाओ। दोनों हाथों से स्वस्तिक बना कर हाथों को विप्रकीर्ण मुद्रा में अलग अलग रेचित करो।

४७ वृश्चिक-- दोनों हाथों को मोड़कर कंधों पर रखो। एक पैर पीछे की ओर इतना उठाओ कि एड़ी कमर के ऊपर के भाग को छुए।

४८ व्यंसित-- आलीढ़ स्थान बनाओ। दोनों हाथों को दोनों ओर फैला कर छाती के सामने लाओ। दोनों हाथों से विप्रकीर्ण मुद्रा बनाकर ऊपर नीचे संचालन करो।

४६ पार्श्व निकुट्टक— दोनों हाथों को एक ओर पार्श्व में स्वस्तिक करो। साथ ही पैरों को निकुट्टित करो।

५० ललाट तिलक— एक पैर को इतना ऊँचा उठाओ कि पैर का अंगूठा माथे के मध्य भाग को छुए।

५१ क्रान्तक— एक कुंचित पैर को पीछे की ओर उठाकर अतिक्रान्त चारी करो। दोनों हाथों को नीचे की ओर झटके से लाओ।

५२ कुञ्चित— दाहिने पैर का घुटना ऊपर उठाकर कुंचित करो। दाहिना हाथ घुटने के ऊपर फैला दो। बांया हाथ लता मुद्रा में फैला दो। हथेली ऊपर की ओर रहे।

५३ चक्रमण्डल— दोनों हाथ लता मुद्रा में फैला दो, हथेली अधोमुख रहें। अब अड्डिता चारी करो। कमर थोड़ी झुका दो।

५४ उरोमण्डल— दोनों पैरों से पहिले स्वस्तिक करो, फिर पैरों को अलग करते हुए अड्डिता चारी करो। हाथों को उरोमण्डल मुद्रा में रखो।

५५ आक्षिप्त— हाथों और पैरों को चारों ओर तेजी से फैंको।

५६ तलविलासित-- एक पैर को ऊँचा उठा कर अंचित करो। पैर का पंजा और अंगूठा ऊपर की ओर रहें। हाथ को पैर के ऊपर फैलाकर उँगलियां नीचे की ओर झुका दो।

५७ अर्गल-- पैरों को दो बालिश्त की दूरी पर रख कर एड़ियां उठा लो। ध्यान रहे कि एड़ियां पीछे की ओर रहेंगी।

५८ विक्षिप्त— हाथों और पैरों को पीछे की ओर तेजी से फेंको।

५६ आवर्त— कुंचित पैर को उठा कर आगे रखो।

६० दोलपाद-- एक कुंचित पैर ऊँचा उठाओ। हाथों को क्रमशः दोनों ओर घुमाओ।

६१ निवृत— एक हाथ और पैर को फैलाकर झटके से पीछे की ओर घुमाओ।

६२ विनिवृत— सूची चारी करते हुए घूम जाओ। हाथ दोनों ओर फैले रहें।

६३ पार्श्वक्रान्त— पार्श्वक्रान्त चारी करते हुए हाथों को सामने की ओर फेंको।

६४ निशुम्भित— एक पैर पीछे की ओर मोड़ कर ऊँचा उठाओ। छाती उद्वाहित रखो। एक हाथ माथे के बीच को छुए।

६५ विद्युद्भ्रान्त— एक पैर पीछे की ओर उठाओ। हाथों को मण्डलाविद्ध मुद्रा में सर के पास रखो।

६६ अतिक्रान्त— अतिक्रान्त चारी करते हुए हाथों को आगे की ओर चलाओ।

६७ विवर्तितक-- हाथ और पैर को सीधा फैला कर घूम जाओ।

६८ गजक्रीड़ित--दोलपाद चारी करो। बाँये हाथ को मोड़ कर कान के पास रखो। दाहिना हाथ लता मुद्रा में रखो।

६९ तलसंस्फोटित--एक पैर को फुर्ती से ऊँचा उठाकर आगे रखो। हाथों से तलसंस्फोटित मुद्रा बनाओ।

७० गरुड़प्लुतक-- एक पैर को पीछे दूर फैला दो। एक हाथ पीछे और एक सामने की ओर फैला दो। फिर दूसरे हाथ और पैर से इसी प्रकार करो।

७१ गण्डसूची-- पैरों से सूची चारी बनाओ। पार्श्व उन्नत करो, एक हाथ छाती पर और दूसरा गाल पर रखो।

७२ परिवृत्त-- हाथों को अपवेष्टित मुद्रा में ऊँचे उठाओ। पैरों को सूची करते हुए घूम जाओ (भ्रमरी)।

७३ पार्श्व जानु-- एक पैर सम अवस्था में रहे, दूसरे की जंघा कुछ ऊँची करो, परन्तु पैर पृथ्वी से न उठे। एक मुष्टि हस्त छाती पर रहे।

७४ गृध्रावलीनक-- एक पैर पीछे की ओर फैला दो। आगे को घुटना झुका दो। दोनों हाथ फैला दो।

७५ सन्नत-- उछल कर पैरों से स्वस्तिक बनाओ। हाथों से दोला मुद्रा बनाओ।

७६ सूची-- पैर को कुंचित करके उठाओ और आगे रख दो। हाथ पैरों के साथ चलें।

७७ अर्ध सूची--अलपद्म हस्त सर के ऊपर रखो। एक पैर को सूची करो।

७८ सूची विद्ध-- एक सूची पैर दूसरे पैर की उठी हुई एड़ी के ऊपर रखो। एक हाथ छाती पर और दूसरा कमर पर रखो।

७९ अपक्रान्त-- जंघा को वलित करके अपक्रान्त चारी करो।

८० मयूरललित-- वृश्चिक चारी करके दोनों हाथ फैला दो और घूम कर भ्रमरी करो।

८१ सर्पित-- दोनों पैरों को अंचित करो। सर को परिवाहित ढंग से चलाओ। दोनों हाथ फैले रहें।

८२ दण्डपाद--पहले नूपुर चारी करो, फिर दण्डपाद चारी करो। हाथों को शीघ्रता से आविद्ध करो।

८३--हरिणप्लुत--अतिक्रान्त चारी उछल कर करो। पृथ्वी पर रखे हुए पैर को झुका दो।

८४-प्रेङ्खोलितक--दोलपाद चारी करके उछलो और घूम जाओ, अर्थात उछल कर भ्रमरी करो।

८५ नितम्ब— बद्धा चारी करो। हाथों को ऊपर की ओर फैला दो, हाथों की उंगलियाँ ऊपर की ओर रहें।

८६ स्खलित— दोलपाद चारी करो। हाथों को चारों ओर घुमाओ।

८७ करिहस्त— दोनों पैरों को अंचित करो। बाँया हाथ छाती पर रखो, दाहिना हाथ बाँई ओर नीचे की ओर फैला दो। अधोमुख पताका बनालो।

८८ प्रसर्पितक— एक हाथ रेचित और दूसरा लता मुद्रा में रखो। पैर तल संचर करो।

८९ सिंह विक्रीडित-- अलात चारी के द्वारा शीघ्रता से अङ्ग संचालन करो।

९० सिंहाकर्षित-- एक पैर पीछे फैला दो, हाथों को क्रमशः पार्श्व में झुकाओ और सामने फैलाओ।

९१ उद्वृत्त-- हाथ, पैर और पूरे शरीर को उछाल कर उद्वृत्त चारी करो।

९२ उपसृतक-- आक्षिप्त चारी करो और हाथों को पैरों के अनुसार चलाओ।

९३ तल संघाटित-- दोलपाद चारी करते हुए दोनों हथेलियों से ताली बजाओ, फिर बाँया हाथ रेचित करो।

९४ जनित-- पैरों से जनित चारी करो। एक हाथ छाती पर और दूसरा नीचे लटका हुआ रखो।

९५ अवहित्थक-- जनित करण करके हाथों को सामने फैलाओ फिर ढीला छोड़ दो।

९६ निवेश-- मंडल स्थान बनाओ। छाती निर्भुग्न रखो, दोनों हाथ छाती पर रखो।

९७ एडकाक्रीड़ित-- तलसंचर पैर बनाकर उछलो और तृयश्र बनाओ। इसी क्रम तल संचर और तृयश्र कूदते हुए बदलो।

९८ उरुद्वृत्त-- पैरों को अंचित करके उद्वृत्त करो। एक हाथ आवृत करते हुए जंघा पर रखो।

९९ मदस्खलितक-- पैरों से क्रमशः आविद्ध चारी करो। दोनों हाथ नीचे लटके रहें। सर से परिवाहित चाल करो।

१०० विष्णुक्रान्त-- एक पैर सामने की ओर इस प्रकार फैलाओ जैसा कि चलने में होता है। हाथ रेचित करो।

१०१ सम्भ्रान्त-- एक जंघा को आविद्ध करो, एक हाथ को आवर्त करते हुए जंघा पर रखो।

१०२ विष्कम्भ-- सूची चारी करो, पैरों को निकुट्टित करते हुए एक हाथ को अपविद्ध करो।

१०३ उद्वट्ट— त्र्यश्र पैर बना कर, नत स्थिति में ही पैर को अन्दर की ओर मोड़ते हुए उठाओ और फिर पृथ्वी पर रखो। हाथ कमर पर रहें।

१०४ वृषभक्रीड़ित-- अलात चारी करो। हाथों को रेचित करके कुंचित और अंचित क्रम से करो।

१०५ लोलित-- हाथों को रेचित करके कुंचित करो। फिर सर को चारों ओर घुमाओ।

१०६ नागापसर्पित— पैरों को स्वस्तिक करके अलग करो। और सर को दोनों ओर जल्दी जल्दी चलाओ। हाथों को रेचित करो।

१०७ शकटास्य--सम अवस्था से एक तल संचर पैर द्वारा प्रारम्भ करो। छाती उद्वाहित करो।

१०८ गंगावतरण— दोनों हाथों के पंजे पृथ्वी पर रख कर पैरों को पीछे की ओर उठा दो।

ऊपर बताए गये १०८ करणों में आधे से कुछ ही अधिक करण ऐसे हैं, जो नृत्य में प्रयोग किये जाते हैं। बाकी व्यायाम के लिये हैं, जिससे शरीर नृत्य के योग्य बन सके।

इन्दू--नृत्य में कौन कौन से करण प्रयोग होते हैं?

गु०— देखो, अभी हम अङ्गहार बतायेंगे। अङ्गहारों में थोड़े से करणों का ही प्रयोग है। इनमें से भी किसी करण का अधिक प्रयोग है और किसी का बहुत कम। इस प्रकार तुम आसानी से समझ जाओगी कि नृत्य में कौन से करण प्रयोग किये जाते हैं। अब हम अङ्गहार बताते हैं, जो संख्या में ३२ हैं।

३२ अंगहार

१ स्थिर हस्त-- समपाद स्थान बनाओ। दोनों हाथों को फैला कर ऊँचा उठाओ। फिर प्रत्यालीढ़ स्थान बनाओ। इसके बाद क्रमशः निकुट्टित, उरुद्वृत्त, आक्षिप्त, स्वस्तिक, नितम्ब, करिहस्त, और कटिच्छिन्न करण करो।

२ पर्यस्तक—तलपुष्पपुट, अपविद्ध और वर्तित करण क्रमशः करो। फिर प्रत्यालीढ़ स्थान बना कर क्रम से निकुट्टक, उरुद्वृत्त, आक्षिप्त, उरोमंडल, नितम्ब, करिहस्त और कटिछिन्न करण करो।

३ सूचीविद्ध-- हाथों से अलपद्म और सूचीमुख मुद्रा का प्रयोग करते हुए क्रमशः विक्षिप्त, आवर्तित, निकुट्टक, उरुद्वृत्त, आक्षिप्त, उरोमंडल, करिहस्त और कटिछिन्न करण करो।

४ अपविद्ध--अपविद्ध फिर सूचीविद्ध करण करो। हाथों को उद्वेष्ठित करते हुए घूम जाओ। हाथों से उरोमंडलक मुद्रा बनाते हुए कटिछिन्न करण करो।

५ आक्षिप्तक-- क्रमशः नूपुर, विक्षिप्त, अलातक, आक्षिप्त, उरोमंडल, नितम्ब, करिहस्त और कटिछिन्न करण करो।

६ उद्घट्टित-- दोनों पैरों को निकुट्टित करते हुए उद्वेष्टित और अपविद्ध ढंग से हाथ चलाओ। फिर उरोमंडल मुद्रा का प्रयोग करते हुए नितम्ब, करिहस्त, और कटि-छिन्न करण करो।

७ विष्कम्भ--पैरों से निकुट्टित चाल प्रदर्शित करते हुए, नत दशा में पहिले एक फिर दूसरे हाथ को क्रमशः उद्वेष्टित ढंग से चलाओ। फिर चतुरस्र हाथों और निकुट्टित पैरों द्वारा उरुद्वृत्त करण करो। हाथों को उद्वेष्टित करते हुए भुजङ्गत्रासित करण करो। कमर को घुमाते हुए छिन्न और भ्रमरक करण करो। अन्त में करिहस्त और कटिछिन्न करण करो।

८ अपराजित--हाथों को विक्षिप्त और आक्षिप्त ढंग से चलाते हुए दण्डपाद करण करो। फिर बाँये पैर के साथ बाँया हाथ चलाते हुए व्यंसित करण करो इसके बाद हाथों से चतुरस्र और पैरों से निकुट्टित करो। फिर हाथों को उद्वेष्टित करते हुए भुजङ्ग त्रासित करण करो। अन्त में क्रमशः निकुट्टक, अर्ध निकुट्टक, आक्षिप्त, उरोमंडल, करिहस्त, और कटिछिन्न करण करो।

९ विष्कम्भापसृत— हाथों से पताका मुद्रा बनाते हुए कुट्टित और भुजंगत्रासित करण करो। इसके बाद क्रमशः आक्षिप्तक, उरोमंडल, लता, और कटिछिन्न करण करो।

१० मत्ताक्रीड़— नूपुर करण के साथ घूम जाओ। इसके बाद क्रम से भुजङ्ग-त्रासित (दाहिना पैर रेचित करते हुए) आक्षिप्तक, छिन्न, वाह्यभ्रमरक, उरोमंडल, नितम्ब, करिहस्त और कटिच्छिन्न करण करो।

११ स्वस्तिक रेचित— हाथों और पैरों को रेचित करो और वृश्चिक करण बनाओ। इस क्रिया को फिर एक बार दुहराओ। फिर दाहिने और बाँये हाथ से क्रमशः लता मुद्रा बनाते हुए निकुट्टक करण करो। अन्त में कटिछिन्न करण करो।

१२ पार्श्वस्वस्तिक— दिकस्वस्तिक करके अर्धनिकुट्टक करो, फिर इसी क्रम से दूसरी ओर अङ्ग पर्य्याय करो। फिर एक हाथ व्यावर्त करके जंघा पर रखो और क्रम से उरुद्वृत्त, आक्षिप्त, नितम्ब, करिहस्त और कटिछिन्न करण करो।

१३ वृश्चिकापसृत--लता हस्त के साथ वृश्चिक करण करो। फिर हाथ को उद्वेष्टित करते हुए क्रमशः नितम्ब, करिहस्त और कटिछिन्न करण करो।

१४ मत्तस्खलितक--मत्तल्ली करण करते हुए दाहिने हाथ को घुमाकर मुँह के पास लाओ। फिर क्रमशः अपविद्ध तलसंस्फोटित करिहस्त और कटिछिन्न करण बनाओ।

१५ भ्रमर— क्रमशः नूपुरपाद, आक्षिप्तक, कटिछिन्न, सूचीविद्ध, नितम्ब, करिहस्त, उरोमंडल और कटिछिन्न करण करो।

१६ मदविलासित— दोलाहस्त और स्वस्तिकापसृत पैरों का प्रयोग करते हुए नृत्त करो। संचालन में हाथों को अंचित और वलित करो। फिर क्रमशः तलसंघाटित, निकुट्टक, उरुद्वृत्त, करिहस्त और कटिछिन्न करण करो।

१७ गतिमंडल— मंडल स्थान बनाओ। पैरों को उद्घाटित और हाथों को रेचित करो। फिर क्रमशः मत्तल्ली, आक्षिप्त, उरोमंडल, और कटिछिन्न करण करो।

१८ परिछिन्न— समपाद स्थान बनाओ और छिन्न करण करो। फिर दाहिने आविद्ध पैर से वाह्य भ्रमरक और बांये पैर से सूची करण करो। इसके बाद क्रमशः अतिक्रान्त, भुजङ्ग त्रासित, करिहस्त, और कटिछिन्न करण करो।

१९ परिवृत्तक रेचित— हाथों से सर के ऊपर स्वस्तिक बनाओ। फिर शरीर को बांई ओर झुका कर दाहिने हाथ को रेचित करो। फिर उछल कर पहिली स्थिति में आ जाओ और बांये हाथ को रेचित करो और हाथों से लता मुद्रा बनाओ। फिर क्रमशः वृश्चिक, रेचित, करिहस्त, भुजङ्गत्रासित, आक्षिप्त करण करो। इसके बाद पैरों को स्वस्तिक करके पीछे की ओर घूम जाओ और उपर्युक्त करणों को फिर से करो। फिर सामने की ओर करिहस्त बनाओ।

२० वैशाख रेचित— हाथों को रेचित करो। फिर क्रमशः नूपुरपाद, भुजङ्गत्रासित, रेचित, मंडल स्वस्तिक, (फिर कंधा झुका कर) आक्षिप्त, उरोमंडल, करिहस्त और कटिछिन्न करण करो।

२१ परावृत— जनित करण करो, फिर एक पैर आगे रखकर अलातक करण करो। फिर एक चक्कर लो (भ्रमरी) साथ ही हाथ घुमाकर कपोल पर रखो। अन्त में कटिछिन्न करण करो।

२२ अलातक— क्रमशः स्वस्तिक, व्यंसित (हाथ रेचित करके) अलातक, ऊर्ध्वजानु निकुंचित, अर्धसूची, विक्षिप्त, उरुद्वृत्त, आक्षिप्त, करिहस्त और कटिछिन्न करण करो।

२३ पार्श्वच्छेद— क्रमशः ऊर्ध्वजानु, आक्षिप्त, और स्वस्तिक करके घूम जाओ। इसके बाद उरोमण्डल, नितम्ब, करिहस्त और कटिछिन्न करो।

२४ विद्युद्भ्रान्त— बांये पैर का प्रयोग करते हुए सूची करण करो, फिर दाहिने पैर का प्रयोग करते हुए विद्युद्भ्रान्त करण करो। फिर इसी पैर से शुरू करके सूची करण करो। फिर बांये पैर से शुरू करके विद्युद्भ्रान्त करो। इसके बाद छिन्न करण करके घूम जाओ। फिर लता और कटिछिन्न करण करो।

२५ उदवृत्तक— नूपुर पादचारी करो, हाथों को दोनों ओर नीचे लटका दो और इसी दशा में विक्षिप्त करण करो। इसी भांति हाथ नीचे लटकाए हुए सूची करण करो और भ्रमरी करके लता और कटिछिन्न करण करो।

२६ आलीढ़— व्यंसित करण करो और हाथों को मोड़कर कंधों को छुओ। फिर पहले बाँया पैर चला कर नूपर करण करो। इसके बाद दाहिने पैर से प्रारम्भ करते हुए अलात और आक्षिप्त करण करो। फिर हाथों से उरोमण्डल मुद्रा बनाकर क्रमशः करिहस्त और कटिछिन्न करण करो।

२७ रेचित— हाथों को रेचित करो। फिर क्रमशः नूपुरपाद, भुजङ्ग त्रासित, रेचित, उरोमण्डल और कटिछिन्न करण करो।

२८ आच्छुरित— नूपुर करण बनाओ। फिर घूम जाओ और व्यंसित करण करो। फिर एक बार घूमकर क्रमशः अलातक, सूची, करिहस्त और कटिछिन्न करण करो।

२६ आक्षिप्त रेचित— हाथों और पैरों से स्वस्तिक बनाकर रेचित करो। फिर हाथों और पैरों को अलग करते हुए ऊपर की ओर हाथों को दोनों ओर उठाओ। इसके बाद क्रमशः उरुद्वृत्त, आक्षिप्त, उरोमंडल, नितम्ब, करिहस्त और कटिछिन्न करण करो।

३० सम्भ्रान्त— विक्षिप्त करण बनाओ, साथ में बाँये हाथ को सूची मुद्रा में चलाओ। एक बार घूम जाओ। इस के बाद क्रमशः नूपुर, आक्षिप्त, अर्धस्वस्तिक, नितम्ब, करिहस्त, उरो मंडल और कटिछिन्न करण करो।

३१ अपसर्पित— अपक्रान्त चारी करो, हाथों को उद्वेष्टित करते हुए व्यंसित करण करो। इसके बाद क्रमशः अर्धसूची, विक्षिप्त, कटिछिन्न, उरुद्वृत्त, आक्षिप्त, करिहस्त और कटिछिन्न करण करो।

३२ अर्धनिकुट्टक— शीघ्रता से नूपुर पादिका करते हुए घूम जाओ। फिर हाथ और पैरों से निकुट्टित करो। इसके बाद उरोमंडल, करिहस्त, कटिछिन्न और अर्धनिकुट्टक करण करो।

इस प्रकार अब तुम करण और अंगहार समझ गये। इन अंगहारों के तरह-तरह के प्रयोगों से ही नृत्त बनते हैं। आज का पाठ यहीं समाप्त करते हैं।

सातवां परिच्छेद

"सब गड़बड़ घोटाला हो गया गुरू जी" इन्दू ने गंभीर मुँह बनाकर कहा। सब हँस पड़े। गुरु जी ने भी हँसते हुए इन्दू की ओर देखा और पूछा "क्या गड़बड़ हो गया बिटिया ?"

इन्दू— गुरू जी ! अब तक जो कुछ आपने बताया, वह इतना अधिक था कि कुछ भी याद नहीं रहा। नाम सब कठिन संस्कृत के हैं, वह भी दस पाँच नहीं, सैकड़ों की संख्या हो गई। ऐसा मालूम होता है जैसे हम भूल भुलैयाँ में फँस गये हैं। सैकड़ों तरह से शरीर की शकलें बनाओ और सैकड़ों तरह से उन्हें चलाओ। ऐसे तो नृत्य करना कभी नहीं आयेगा।

गुरु जी— ठीक कहती है इन्दू। इतना सब याद नहीं रह सकता। पर बात यह है कि जब तक यह भूलभुलैयाँ न देख ली जाँय, तब तक यह समझ में नहीं आ सकता कि तुम्हें कितना सीखना है। कोई-कोई लड़की तो क्लास में दाखिल होते ही यह बता देती है कि उसे सिर्फ तीन चार महीने सीखना है। अच्छा तुम कौन सी कक्षा में हो चित्रा ?

चित्रा— ग्यारहवीं कक्षा में।

गुरु— तुमको अंग्रेजी के कितने शब्द याद हैं ?

चित्रा— (सोचते हुए) ठीक पता नहीं। पर सैकड़ों होंगे।

गुरु— तो तुम पिछले छः बरस से अंग्रेजी पढ़ रही हो। पहिले तुमने अंग्रेज़ी के अक्षर सीखे थे, फिर उनसे शब्द बनाये और उन शब्दों से वाक्य बनाने सीखे। तुम्हारी प्रत्येक नई किताब में नये-नये शब्द आते गये और धीरे-धीरे तुम्हें इतने शब्द याद हो गये। इसी प्रकार तुम पहिले शरीर की छोटी-छोटी और आसान क्रिया करोगी, फिर शरीर सधने पर करण और अंगहार करने लगोगी। पहिले आसान और जरूरी करण सीखो। इसी प्रकार चारी, मंडल, नृत्य हस्त और इनसे बने अंगहार सीखो।

सबसे पहिले शरीर को साधने के लिये व्यायाम सीखो। व्यायाम से मतलब नृत्य में प्रयोग होने वाले संचालनों से है। इन संचालनों को इस भूलभुलैयाँ में से ही छाँटना पड़ेगा।

इन्दू-- गुरु जी ! आपने जैसे हस्त मुद्राओं को ६७ के बजाय २४ कर दिया था। ऐसे ही इन करणों की कोई तरकीब नहीं है ?

गु०-- तुम तो घबरा गईं इन्दू। करणों की संख्या देखकर सचमुच घबराहट हो सकती है। अच्छा तो, यह करण भी आसान किये देता हूँ।

देखो, नृत्य अङ्गहारों से बनता है। अकेला करण प्रयोग करने की आवश्यकता कभी नहीं पड़ती। इन ३२ अङ्गहारों को ध्यान से देखो तो तुम्हें मालूम होगा कि सिर्फ ३८ करणों के प्रयोग से सभी अङ्गहार बन जाते हैं। इन ३८ करणों में भी कुछ करण अधिक प्रयोग किये जाते हैं और कुछ कम। करीब दस करणों का अधिक प्रयोग

होता है। इनमें भी तीन या चार करण प्रायः बार-बार प्रयोग होते हैं। करणों की परिभाषा को यदि ध्यान से देखो तो एक बात नई मालूम होगी। कुछ करण सिर्फ हाथों की चाल बताते हैं, इनमें पैरों से कोई भी चारी करो। कुछ करण पैरों की चाल बताते हैं फिर हाथों को चाहे जैसे चलाओ। कुछ करण सिर्फ शरीर की स्थिति बताते हैं, हाथ पैर का कोई बन्धन नहीं। सभी करणों में हस्त मुद्रा का बन्धन नहीं।

मधु— गुरु जी। तब तो बहुत आसान है, चाहे जैसे नाचो।

गु०— हाँ, कुछ वर्षों के बाद सचमुच न तुम्हें करण याद रखने की जरूरत होगी और न अंगहार। आवश्यकतानुसार चारी और अङ्गों का प्रयोग करके मनमाने अङ्गहार बनाओ।

इन्दू— पर अङ्गहार तो बत्तीस ही हैं।

गु०— यह बत्तीस अङ्गहार उदाहरण के लिये हैं, जैसे तुम्हारी गणित की किताब में प्रश्नों को हल करके उदाहरण दिये जाते हैं पर अगले ही पृष्ठ पर नये प्रश्नों का ताँता लग जाता है, जो तुम्हें स्वयं ही निकालने होते हैं। एक प्रत्यक्ष उदाहरण लो:—

जैसे तुम्हारी किताब में एक प्रश्न है:—

"तीन आदमी, चार औरत और दो बच्चे एक काम को २४ दिन में करते हैं। यदि एक आदमी बराबर है दो औरतों के और एक औरत बराबर है चार बच्चों के—तो आठ आदमी १४ औरत और २७ बच्चे उसी काम को कितने दिन में करेंगे?"

फिर इसी ढङ्ग पर अनेक प्रश्न बनते हैं, कभी एक आदमी बराबर है डेढ़ औरत और कभी चार आदमी बराबर हैं तीन औरत। पर सवाल निकालने का कायदा सब में एक ही है। ठीक इसी प्रकार एक चारी करते हुए हम उसी प्रकार हाथ चलायेंगे, जिस प्रकार उस चारी के साथ संभव है। किसी करण को करते हुए हम वही चारी करेंगे जो उस करण के लिये उपयुक्त है, ठीक इसी प्रकार करण, चारी और हस्त मुद्रा के प्रयोग से हम उचित अङ्गहार बना सकते हैं। पर यह तभी सम्भव है जब हम उदाहरण के लिये दिये गये इन ३२ अङ्गहारों का पूरा अभ्यास कर लें तथा २४ मुद्राओं को नृत्त में प्रयोग करना सीख लें। आज हम तुम्हें यही सीखने का क्रम बताते हैं। सबसे पहिले स्थान समझो।

स्थान

नृत्य करने के लिये सबसे पहिले बनाई हुई शरीर की स्थिति स्थान कहलाती है। यह संख्या में ६ होती हैं:—

१ वैष्णव— दाहिना पैर सम रखो। उससे एक बालिश्त की दूरी पर बाँया पैर तृयश्र रखो। पैर थोड़ा झुक जायगा, शरीर सीधा रहे।

२ समपाद— पैरों को चार इञ्च के फासले पर समनख रखो। शरीर सीधा रहे।

३ वैशाख— दोनों पैरों को तृयश्र रखो। पैरों की दूरी दो बालिश्त रहे। शरीर सीधा नत रहे।

४ मंडल— वैशाख स्थान में पैरों की दूरी पांच बालिश्त करदो।

५ आलीढ़— मंडल स्थान में दाहिने पैर को सीधा करदो और बाँए पैर को अञ्चित रखो।

६ प्रत्यालीढ़—वैशाख स्थान में बांए पैर को आगे की ओर रख कर सीधा करदो।

इन सभी स्थानों में हाथ कमर पर टिके रहते हैं।

बोलो, यह ६ तरह की शकलें याद रखना तो आसान है? अब पहले यह समझो कि पैरों को प्रायः कितनी शकलों में चलाना पड़ता है।

पैर पास-पास रख कर सीधे खड़े होना, पैरों को झुकाकर खड़े होना, एक पैर को दूर रखना, एक पैर को दूसरे पैर के पार दूर रखना, पैर को ऊँचा उठा कर रखना। इन स्थितियों के अलावा अन्य स्थितियों का प्रयोग बहुत कम होता है।

अब हाथों का काम देखो:—

हाथों को फैला कर रखना, हाथों को मोड़कर रखना, छाती के बीच से आरम्भ करके हाथों का चारों ओर फैलाना, पृथ्वी के पास से ऊपर की ओर हाथों को फेंकना। इसी प्रकार बाँई ओर से आरम्भ करके दाहिनी ओर हाथों को फेंकना। साथ ही कलाई को मोड़कर हाथों को वृत्ताकार चारों ओर घुमाना।

उपर्युक्त अभ्यास के बाद हाथों और पैरों को निश्चित स्थान में रख कर अलग-अलग आकृतियां बनाने का अभ्यास करो। फिर इन शकलों के नाम याद करलो तो समझलो अङ्गहार याद हो गये। क्यों इन्दू?

इन्दू— हां गुरू जी! ऐसे तो याद हो जायंगे। पर अङ्गहार याद करने से नाच पूरा कहां हुआ। आपने तो संगीत और रस भी बताया था, किन्तु समझाया केवल अङ्ग।

गु०—हाँ! अब तुम नृत्य में अङ्ग का उपयोग और स्वरूप समझ गई हो। आगे के पाठों में संगीत और रस बतायेंगे। फिर इतना जान लेने के बाद अङ्गहारों का अभ्यास करना सिखायेंगे।

———

आठवां परिच्छेद

गुरु—आज हम तुम्हें फिर पिछली बात याद दिलाते हैं। शुरू में तुमको बताया गया था कि नृत्य तीन बातों पर आश्रित है। वे कौनसी बात हैं चित्रा ?

चि०—अङ्ग, संगीत और रस।

गु०—शाबास ! इनमें से अङ्ग तो तुम समझ गये, अब सङ्गीत बताते हैं। संगीत का वास्तविक अर्थ तो गायन, वादन और नर्तन का सम्मिलित रूप है, किन्तु आजकल प्राय: सङ्गीत का अर्थ गायन और वादन से ही होता है। गायन का अर्थ होता है गले से गाना और वादन का अर्थ होता है किसी बाजे को बजाना। बाजे दो प्रकार के होते हैं। एक प्रकार के बाजे वे हैं, जिनमें स्वरों द्वारा गाना या धुन बजाते हैं और दूसरे प्रकार के बाजे वे हैं, जिनमें ताल बजाते हैं। पहिले प्रकार के बाजे हैं—वीणा, सितार, वंशी और वायलिन आदि और दूसरे प्रकार के बाजे हैं—तबला, मृदङ्ग, ढोलक, मजीरा और नगाड़ा आदि। नृत्य में गाना और बजाना दोनों आवश्यक होते हैं।

चूँकि हमें नृत्य से सम्बन्ध रखने वाले सङ्गीत की ही चर्चा करनी है, इसलिये हम सङ्गीत के पूरे रूप का वर्णन नहीं करेंगे। गले से जो कुछ गाया जाता है, उसमें दो चीजें होती हैं। एक है स्वर और दूसरी है शब्द। स्वरों के साथ कविता गाने से गीत बनता है; परन्तु साज़ों से केवल स्वर ही निकाला जा सकता है, शब्द नहीं। जिन साज़ों से स्वर निकाला जाता है, उन्हें गीत-वाद्य कहते हैं और जिन साज़ों से ताल पैदा की जाती है, उन्हें ताल-वाद्य कहते हैं।

नृत्य में स्वर और ताल बराबर आवश्यक हैं। स्वर की आवश्यकता नाट्य के लिये अधिक है और ताल की आवश्यकता नृत्त के लिये अधिक है।

दूसरे शब्दों में यह कह सकते हैं कि बिना स्वर के नाट्य नहीं हो सकता और बिना ताल के नृत्त नहीं हो सकता।

अभी हम नृत्त के विषय में बता रहे हैं, इसलिये पहले तुम्हें ताल समझायेंगे। स्वर के विषय में नाट्य के साथ बतायेंगे। वैसे तो ताल को तुम सभी समझते हो। जब कोई सुन्दर सा गाना गाता है या धुन बजाता है तो तुम साथ-साथ हाथ से या पैर से ताल देती रहती हो। असल में तो ताल यही है, पर इसे कायदे में समझना भी जरूरी है। ताल शब्द ताली से निकला है। जो लोग यह कहते हैं कि 'ता' शिवजी और 'ल' पार्वती द्वारा बनाया गया अथवा तांडव और लास्य के पहिले अक्षर मिलाकर बनाया गया, कोरा आडम्बर है। सीधी बात है, तुम कोई गीत गाओ तो साथ में ताली बजाने से आनन्द आता है। यह ताली ही ताल है, लय को दिखाने का सीधा तरीका ही ताल है।

मधु—गुरू जी ! लय क्या होती है ?

गु०—लय का अर्थ है तन्मयता ! यदि तुम गिनती गिनते हुए एक साथ ताली बजाओ तो एक क्रम बँध जाता है। जैसे सब लोग गिनती गिनो—१-२-३-४, बराबर

इसी प्रकार गिनते जाओ, ध्यान रहे कि १ के बाद जितनी देर में २ कहो उतनी ही देर में ३ कहो और तीन के बाद उतनी ही देर में ४ कहो। इसी क्रम से बराबर समय देते हुए १-२-३-४ कहते जाओ। इस प्रकार समय की एक "चाल" बन गई। यह चाल ही लय कहलाती है। घड़ी की टिकटिक ध्वनि से एक लय बन जाती है, क्यों कि प्रत्येक टिक एक बराबर समय के बाद होती है। यही लय का स्वरूप तुम्हें गाने-बजाने और नाचने में दिखाई देता है। हमारा मन इस लय के साथ चलने लगता है और तब हम सब कुछ भूल जाते हैं, यही तन्मयता है। यदि एक से चार की गिनती-गिनते हुए हर बार एक कहने के साथ ताली बजाओ तो हर ताली चार गिनती के बाद बजेगी। हम इसे चार मात्रा की ताल कह सकते हैं। अब एक से पांच तक गिनते हुए एक पर ताली बजाओ। तो हर ताली पांच गिनती के बाद आयेगी। इसे हम पांच मात्रा की ताल कह सकते हैं। इसी प्रकार गिनती और ताली के भेद से अनेक ताल बनते हैं। यह जो गिनती गिनते हैं, इनमें हर गिनती मात्रा कहलाती है। यानी चार गिन कर ताली बजाने में चार मात्रा के बाद ताली बजती है। आगे हम गिनती शब्द के लिये "मात्रा" प्रयोग करेंगे।

नृत्य में यही लय चलती है। मात्राओं के हिसाब से हम अङ्ग संचालन करते हैं। परन्तु लगातार एक ही बात से हम ऊब उठते हैं। इसलिये हम इस लय चक्र में भी डिज़ाइन बना लेते हैं। गिनती के तरह-तरह के रूपों से डिज़ाइन बनते हैं।

चित्रा— गुरू जी! गिनती के कई रूप कैसे हो सकते हैं?

गु०— जरूर हो सकते हैं। ध्यान से सोचो तो बहुत आसान है। अच्छा तुम गणित पढ़ती हो। हम बोर्ड पर कुछ गिनतियाँ लिखते हैं। इनमें क्या अन्तर है?

$$\frac{१}{२}+\frac{३}{४}+\frac{१}{४}+\frac{२}{४}=२$$

चि०-- यह तो सीधी बात है $\frac{१}{२}$ माने आधा, $\frac{३}{४}$ माने तीन चौथाई $\frac{१}{४}$ माने एक चौथाई और $\frac{२}{४}$ माने आधा, यह सब मिल कर दो हो गये।

गु०—ठीक, २ के अलग-अलग हिस्सों को जोड़ दिया है। अब दूसरा देखो।

$$\frac{१}{३}+\frac{२}{६}+\frac{३}{९}+\frac{८}{१६}+\frac{५}{१०}=२$$

चि०— यह भी वही है, सब मिलकर दो होते हैं।

गु०— ठीक है। २ के ही अलग-अलग हिस्से यह भी हैं, पर गिनती के भेद से दोनों की शकल दो तरह की है। यद्यपि जोड़ दोनों बार एक सा है। इसे हम यदि डिज़ाइन मान लें तो यह दो डिज़ाइन बन गईं। लय में प्रयोग के लिये एक उदाहरण लेते हैं। मान लो कोई ताल आठ मात्रा की है। इसका गिनती गिनने का सीधा रूप है:-

१ • २ • ३ • ४ • ५ • ६ • ७ • ८।

इसी को दूसरे रूप में लिखते हैं।

$$\frac{१}{४}+\frac{३}{४}\cdot\frac{१}{२}+\frac{१}{४}+\frac{१}{४}\cdot\frac{१}{३}+\frac{१}{३}+\frac{१}{३}\cdot\frac{१}{४}+\frac{३}{४}\cdot\frac{१}{३}+\frac{२}{३}\cdot$$

$$\frac{१}{५}+\frac{१}{५}+\frac{३}{५}\cdot\frac{१}{३}+\frac{१}{३}+\frac{१}{३}\cdot\frac{१}{२}+\frac{१}{२}$$

इन दोनों प्रकारों में आठ मात्राऐं हैं, किन्तु पहले प्रकार को तुम आसानी से बोल सकते हो और दूसरे को ठीक होते हुए भी नहीं बोल सकते। दूसरे प्रकार को ध्यान से देखो। जितनी देर में हम एक कहते हैं उतनी देर के दो भाग कर दिये-पहला भाग उतने समय के चौथाई भाग में कहो और दूसरा शेष तीन चौथाई समय में।

इन्दू— पर गुरु जी ! कहें कैसे और समय का भाग कैसे करें ?

गु०— अब आ गये तुम ठीक रास्ते पर। देखो जितनी देर में हम १-२-३-४ कहते हैं उतनी ही देर में हम इनको दो बार कह सकते हैं।

इन्दू—(कह के देखती है) १.२, ३.४, १.२, ३.४। ठीक है गुरु जी ?

गु०— बिलकुल ठीक। अब इसी प्रकार जितनी देर में चार गिनती गिनी थी, उतनी ही देर में ४ बार गिनो।

इन्दू—(गिनती है) १.२.३.४, १.२.३.४, १.२.३.४, १.२.३.४।

गु०—शावास ! अब जितनी देर में एक कहती हो उतनी देर में तीन, जितनी देर में दो कहती हो उतनी देर में पांच कहो।

इन्दू—(सोच कर) यह नहीं हो सकता।

गु०— हो सकता है। अब तुम एक नई बात यह समझ गईं कि समय को बाँटा जा सकता है। पहिली बार तुम ने एक मात्रा को दो भागों में बाँटा और दूसरी बार चार मात्राओं में बाँटा, इसी बात को यों कह सकते हैं कि पहिली बार तुमने जितने समय में एक कहा उतनी ही देर में १-२ कहा। अर्थात् तुम्हारी गिनती की चाल दुगुनी होगई। इसे दुगुनी लय कहते हैं। अब दूसरी बार तुमने जितने समय में एक कहा उतने समय में १-२-३-४ कहा। अर्थात् तुम्हारी चाल चार गुनी होगई। इसे चौगुनी लय कहते हैं। इसी प्रकार आठ गुनी और सोलह गुनी लय भी हो सकती हैं। अब एक और प्रयोग करो। जितनी देर में एक कहती हो उतनी देर में १-२-३ कहो, यह तिगुनी लय हो गई। जितनी देर में एक-दो कहती हो उतनी देर में १-२-३ कहो तो यह ड्योढ़ी लय हो गई। अब इन्हीं दुगुनी, तिगुनी और ड्योढ़ी लय के संयोग से विभिन्न डिजाइन बनते हैं।

गिनती के बोल कहते हुए लय में बोलना मुश्किल होता है, क्योंकि कभी-कभी आधी और चौथाई मात्रा घटाई बढ़ाई जाती है तो एक-डेढ़-दो-ढाई पौने तीन इसप्रकार लय में बोलना बिलकुल असम्भव है। इस लिये गिनती के बजाय अक्षरों का प्रयोग किया जाता है। लय दिखाने के लिये प्रायः अक्षर ताल वाद्य में उत्पन्न होने वाली ध्वनियों के अनुरूप होते हैं। जैसे ता, ना, क, ग, घ, ति, ट, द आदि। इन अक्षरों से लय के अलग-अलग प्रकार के खण्डों को आसानी से व्यक्त किया जा सकता है। आगे उदाहरण देकर इसे और स्पष्ट करते हैं।

उदाहरण के लिये हम आठ मात्रा की ताल लेते हैं। इसका स्वरूप इस प्रकार होगा:--

१ • २ • ३ • ४ • ५ • ६ • ७ • ८

इसको अक्षरों द्वारा व्यक्त करने से ऐसा रूप बनेगा:—

धा • गे • ना • ती • न • क • धि • न

इसका दुगुनी लय का स्वरूप इस प्रकार होगा:—

धागे • नाती • नक • धीन • धागे • नाती • नक • धिन

चौगुनी लय का स्वरूप इस प्रकार होगा:—

धागे नाती • नक धिन • धागे नाती • नक धिन • धागे नाती • नक धिन • धागे नाती • नक धिन •

अब लय के पाव, आधा, पौन आदि स्वरूपों को व्यक्त करने के लिये अक्षरों द्वारा संकेत किस प्रकार बनाये जाते हैं वह बताते हैं। देखो, बोर्ड पर कुछ संकेत लिखकर बताता हूँ इन्हें तुम आसानी से समझ सकोगे–तिरकिट, तकिट, तकताऽ, धेऽत, तकिटतक

पहला बोल है तिरकिट। इसमें चार अक्षर हैं। चौगुनी लय में बोलने से चौथाई भाग बन गया। यानी यदि तिरकिट एक मात्रा काल में बोलते हैं तो चौगुनी लय में बोलने से चौथाई मात्रा काल बन गया। दूसरा बोल है तकिट। इसमें तीन अक्षर हैं। अब यदि एक मात्रा में तकिट बोलें तो हर अक्षर एक तिहाई मात्रा के बराबर बन गया। यदि दो मात्रा में बोलें तो प्रत्येक अक्षर $\frac{2}{3}$ मात्रा के बराबर बन गया। तीसरा बोल है तकताऽ। इसमें तीन अक्षर और एक चिन्ह है। यह चिन्ह एक अक्षर बोलने के समय को व्यक्त करता है। इसका अर्थ यह है कि एक अक्षर बोलने का समय बढ़ादो या उतनी देर चुप रहो। इस प्रकार चार अक्षर होते हुए भी तीन अक्षर बोलो और चौथे की जगह चुप रहो। अब क्रमशः इसीको बोलते चले जांय तो हर तीन अक्षर के बाद चौथाई मात्रा चुप रहेंगे। बोल के देखो एक अलग डिज़ाइन बन गया।

चौथा बोल है धेऽत। इसमें तीन अक्षर हैं जिनमें बीच का अक्षर चुप का संकेत है। एक मात्रा काल धेऽत बोलने से बीच की $\frac{1}{3}$ मात्रा गुप्त हो गई।

पांचवां बोल है तकिटतक। इसमें पांच अक्षर हैं। यदि एक मात्रा में तकिटतक कहें तो हर अक्षर $\frac{1}{5}$ मात्रा का होता है। इसे यदि लगातार कहें तो फिर यह भी लय का एक नया डिज़ाइन बन गया।

नृत्त के अनेक रूप दिखाने के लिये मात्राओं के समूहों द्वारा भिन्न-भिन्न ताल बनते हैं। जैसे ६ मात्रा की ताल, ८ मात्रा की ताल या १० मात्रा की ताल। यह तालें लय के अलग-अलग स्वरूपों को व्यक्त करती हैं। यों तो तालों की कोई सीमा नहीं; परन्तु प्रायः प्रयोग में आने वाली तालें इस प्रकार हैं:—

दादरा— इसमें ६ मात्रा होती हैं।

बोल— धा धी ना, धा ती ना

कहरवा— इसमें ८ मात्रा होती हैं।

बोल— धा गे ना ति, न क धि न

झपताल— इसमें १० मात्रा होती हैं।

बोल— धी ना, धी धी ना, ती ना, धी धी ना

चारताल— इसमें १२ मात्रा होती हैं।

बोल-- धा धा, दिं ता, तिट धा, दिं ता, तिट कत, गदि गिन,

झूमरा--इसमें १४ मात्रा होती हैं।

बोल-- धि ऽक्र धि धि ना ना क त्ता धि धि ना धागे नाधा तिरकिट

त्रिताल--इसमें १६ मात्रा होती हैं।

बोल--धा धिं धिं धा, धा धिं धिं धा, धा तिं तिं ता, ता धिं धिं धा

इस प्रकार ६-८-१०-१२-१४ और १६ मात्रा की तालें यह हैं। इनमें मात्राओं की संख्या सम है, अर्थात् ये दो से विभाजित हो जाती हैं। इसलिये इन तालों के खण्ड करने में सरलता होती है। अब विषम तालें बताते हैं। इनमें मात्राओं की संख्या विषम होती हैं, इसलिये ये दो से विभाजित नहीं हो सकतीं। अतः खण्ड करने में कठिन होती हैं।

रूपक-- इसमें ७ मात्रा होती हैं।

बोल— धी ना धी ना ती ती ना

ब्रह्ताल— इसमें ९ मात्रा होती हैं।

बोल--धा दिंदिं ता तिटकत गदिगिन तकाथुं गाधा तिटकत गदिगिन

जगपाल ताल-- इसमें ११ मात्रा होती हैं।

बोल-- धा धिन नक थुं ना धुम किट तिट कत गदि गिन

नीलाम्बुज ताल— इसमें १३ मात्रा होती हैं।

बोल—धा तेऽ धा तिट धा धा थुं थुं तिट तिट कत गदि गिन

नील कुसुम ताल-- इसमें १५ मात्रा होती हैं।

बोल-- धेऽ धेऽ थुं थुं तिट कत धा दित थुं नाना तिट धागे नाधा तिटकत गदिगिन।

तालों के विषय में इस समय इतना ही जान लेना काफ़ी है। आगे जब नृत्त का प्रत्यक्ष अभ्यास करोगे तब साथ साथ तालों का विस्तृत रूप प्रयोग में आयेगा। अब ताल से सम्बन्धित कुछ परिभाषाऐं और समझ लो।

सम— ताल जहाँ से आरम्भ होती है, वह सदैव पहली मात्रा होती है। जितनी मात्रा की ताल है, उतनी मात्राऐं समाप्त होने पर फिर पहिली मात्रा आ जायगी।

इस प्रकार ताल के बार बार आवर्तन में हर बार पहली मात्रा को सम कहते हैं। ताल की आवृत्ति की समाप्ति स्पष्ट करने में सम का महत्व है। बिना सम के ताल का कोई रूप नहीं बन सकता।

खण्ड— तालों की रचना खण्डों से बनती है। एक खण्ड एक से अधिक मात्राओं का होता है। और खण्ड के समूह से ताल बनती है। जैसे दादरा ताल में दो खण्ड हैं। प्रत्येक खण्ड ३ मात्रा का होता है।

धा धी ना (१) धा ती ना (२)

गत— किसी ताल के स्वरूप को, बोलों के भिन्न भिन्न परिवर्तनों द्वारा प्रदर्शित करने को गत कहते हैं। गत प्रायः नृत्यगति (चलना) में प्रयोग होती है। इसमें ताल का स्वरूप स्पष्ट दीखता रहता है।

परण— इसे छन्द भी कहते हैं। जिस प्रकार काव्य में प्रत्येक छन्द एक स्वतंत्र रचना होती है, इसी प्रकार ताल की मात्राओं में बंधी हुई अनेक लय रूपों से युक्त बोलों की एक श्रंखला को परण कहते हैं। ऐसी हर श्रंखला के अन्त में त्रिचक्र अवश्य होना चाहिये। परण एक से अधिक आवृत्ति की होती है।

त्रिचक्र— इसे आजकल तिहाई कहते हैं। विशेष बोलों से बने छोटे लय खण्ड को तीन बार कहने से त्रिचक्र बनता है। त्रिचक्र का अन्तिम बोल सम का निर्देश करता है।

नवम् परिच्छेद

नियमित पाठ आरम्भ हुआ। गुरुदेव ने बैठते ही प्रश्न किया "आज क्या जानना चाहते हो ?

चित्रा— गुरुदेव ! "रस" के बारे में भी कुछ बता दीजिये ?

गु०— हाँ ! आज रस के विषय में बोलेंगे। सबसे पहले यह जानना आवश्यक है कि रस क्या है, रस से साधारणतया दो प्रकारों से आप परिचित हैं। एक तो गन्ने का रस, संतरे का रस और साग सब्जी का रस और दूसरा खाने में जो रस मिलता है। पहला रस तो एक द्रव पदार्थ के रूप में होता है, जिसे देखा जा सकता है। छुआ जा सकता है और पिया जा सकता है। दूसरी तरह का रस केवल जीभ को स्वाद के रूप में मिलता है। इनके अतिरिक्त एक तीसरी तरह का भी रस होता है जो आँखों द्वारा मन में पहुँचता है और मन ही उसका अनुभव करता है। हमें इस तीसरे प्रकार के रस से ही इस समय मतलब है। नृत्य का अनुभव आँखों और कान के द्वारा होता है और मन उसका आनन्द लेता है।

हमारे मन में भाव होते हैं। मन केवल भावनाओं से सम्बन्ध रखता है। प्रेम, क्रोध, घृणा, ईर्षा, दुख या प्रसन्नता सब हमारे मन में ही पैदा होते हैं। असल में यह सभी भाव हमारे मन में विद्यमान होते हैं। जब हम नृत्य देखते हैं या नाटक सिनेमा आदि देखते हैं तो प्रसंग वश कोई न कोई भाव हमारे हृदय में जाग उठता है। इसी को अनुभव कहते हैं। मान लीजिये हमें किसी ने गाली दी तो स्वाभाविक है कि हमें क्रोध आ जायगा। यदि अचानक कोई सांप हमारे सामने आ जाय तो हम डर जायेंगे। चूंकि यह भाव वास्तविक घटनाओं के कारण उत्पन्न हुए, इसलिये इन में रस का अनुभव नहीं होता। किन्तु यदि नाटक में यही घटना दिखाई जांय तो हमें रस का अनुभव होता है। रस तो सदा आनन्द ही देता है। जैसे करुण रस के अनुभव में कभी कभी आंसू आ जाते हैं, फिर भी वह रस आनन्द ही देता है। हम सिनेमा देखकर घर लौटते हैं सिनेमा में देखी बातों को सबको सुनाते हैं। "अभिमन्यु की मृत्यु पर द्रौपदी का विलाप इतना अच्छा था कि आंसू आ गये"। यह शब्द करुण रस में मिलने वाले आनन्द को व्यक्त करते हैं। जब हमारे किसी सम्बन्धी की मृत्यु होती है तो हमें वास्तविक दुख होता है, हम अपने और मृत व्यक्ति के सम्बन्ध को नहीं भूल सकते। परन्तु नाटक में दृश्य देखते समय हम अपने आप को भूल जाते हैं और नाटक के पात्रों द्वारा दिखाये जाने वाले दुख सुख के साथ हम बहते रहते हैं। यही रस का अनुभव होता है।

भाव अनेक हैं फिर भी मानब हृदय की भावनाओं को कुछ सीमाओं में बांध दिया गया है। कुछ ऐसे भाव हैं जिनके अन्तर्गत प्रायः सभी भावनाऐं आ जाती हैं।

प्रधान भाव हैं— प्रेम, हास्य, शोक, क्रोध, उत्साह, भय, घृणा, और विस्मय। यह भाव मनुष्य के हृदय में स्वाभाविक रूप से सुषुप्त अवस्था में रहते हैं और अनुकूल अवसर पाते ही यह जाग उठते हैं। यह भाव हृदय में सहज या स्वाभाविक रूप से स्थित रहते हैं, इसलिये इन्हें हम स्थायी भाव कहते हैं। किसी भी भाव को उत्पन्न करने के

लिये कोई कारण अवश्य होता है, यह कारण विभाव कहलाता है। जैसे नाटक में या नृत्य में नर्तक को देख कर भाव पैदा होता है तो नर्तक "विभाव" हुआ। साथ ही स्वर, ताल, वेशभूषा आदि भावों को उत्साहित करने में सहायता करते हैं, अतः यह भावों को उत्साहित करने वाले कारण "उद्दीपन विभाव" कहलाते हैं और स्वयं नट या नर्तकी "आलम्बन विभाव" होते हैं। उदाहरण के लिये वियोगिनी सीता का नाट्य एक नर्तकी दिखाती है, तो सीता के दुख का हम पर प्रभाव पड़ता है, साथ ही वायलिन द्वारा दुख की भावना को व्यक्त करने वाले स्वर बज रहे हों तो इस दृष्य में सीता को "आलम्बन" और वायलिन के स्वरों को "उद्दीपन विभाव" कहेंगे।

आप हिन्दी साहित्य भी पढ़ते हैं। साहित्य में भी आपको रस, भाव आदि बताये गये होंगे। परन्तु एक बात ध्यान रखो कि नृत्य के भावों की साहित्य के भावों से समानता होते हुए भी एक बहुत बड़ा अन्तर है। साहित्य और नाटक में जिसके हृदय में भाव उत्पन्न होता है वह "आश्रय" कहलाता है। जैसे रामायण में हम पढ़ते हैं कि धनुष यज्ञ के समय लक्ष्मण को देख कर परशुराम को क्रोध उत्पन्न हुआ। यहां परशुराम के मन में क्रोध का भाव आया तो परशुराम "आश्रय" हुए और लक्ष्मण की बात सुनकर क्रोध आया तो लक्ष्मण "आलम्बन-विभाव" हुए। परन्तु नृत्य में वर्णन सुना या पढ़ा नहीं जाता। जो कुछ होता है उसका सीधा प्रभाव दर्शक ग्रहण करता है। ऐसी दशा में दर्शक ही स्वयं 'आश्रय' बन जाता है और नर्तक 'आलम्बन' होता है।

साहित्य के अनुसार नायक और नायिका को 'आलम्बन' माना है। और नृत्य में दर्शक और नायक नायिका के बीच सीधा सम्बन्ध होने से दर्शक स्वयं 'आश्रय' बन जाता है। 'आश्रय' का अर्थ है जिस के हृदय में भाव जागृत हो। नर्तक का कार्य भाव को जगाना होता है और उसकी प्रतिक्रिया दर्शक के हृदय पर सीधी होती है। नर्तकी की मुस्कान दर्शक के हृदय में आनन्द पैदा करती है। इसी कारण साहित्य में आने वाले अनुभाव नृत्य में नहीं होते क्योंकि अनुभाव भाव का परिणाम होता है। और भाव दर्शक के हृदय में पैदा होता है, तो उसका परिणाम भी दर्शक में होना चाहिये। नृत्य में अनुभाव को आलम्बन गत--उद्दीपन कहते हैं। अर्थात् जो चेष्टा अनुभाव की होती हैं वे नर्तक के शरीर द्वारा प्रकट की जाती हैं, इसलिये उन्हें पात्रगत उद्दीपन ही माना जाता है।

अनुभाव का वास्तविक अर्थ वे लक्षण हैं, जिनसे भाव स्पष्ट होते हैं। नृत्य में नाट्य द्वारा भावों की उत्पत्ति दिखाई जाती है। जैसे शोक के भाव में निस्तेज और अस्तव्यस्त शरीर, आँसू, नथुनों और ओठों का फड़कना आदि लक्षणों को प्रकट करने से ही दर्शक समझ सकता है। इसलिये अनुभाव का नाट्य में सबसे महत्वपूर्ण स्थान है। वास्तव में अनुभाव को ही नाट्य कहते हैं। कविता और साहित्य के अन्य अङ्गों में "अनुभाव" भाव का परिणाम या प्रतिक्रिया है, जबकि नाट्य में अनुभाव ही भाव का जनक है।

जिन कारणों से अनुभाव का स्वरूप बनता है वे कारण संचारी भाव कहलाते हैं। सञ्चारी भाव यों तो अनन्त हैं, फिर भी प्रायः प्रयोग में आने वाले सञ्चारी भावों की

संख्या ३२ मानी गई हैं, जो इस प्रकार हैं। १–निर्वेद २–आवेग ३–दैन्य ४–श्रम ५–मद ६–जड़ता ७–उग्रता ८–मोह ९–शंका १०–चिन्ता ११–ग्लानि १२–विषाद १३–व्याधि १४–आलस्य १५–अमर्ष १६–हर्ष १७–गर्व १८–असूया १९–धृति २०–मति २१–चापल्य २२–लज्जा २३–अवहित्था २४–निद्रा २५–स्वप्न २६–विबोध २७–उन्माद २८–अपस्मार २९–स्मृति ३०–औत्सुक्य ३१–त्रास ३२-वितर्क।

उपर्युक्त सञ्चारी भाव नाट्य द्वारा प्रकट किये जाते हैं। यह सभी स्थायी भावों के अन्तर्गत आते हैं। इन भावों से ही रस उत्पन्न होता है। स्थायी भावों के आधार से ही रस के भेद माने जाते हैं। हम पहले बता चुके हैं कि स्थायी भाव आठ प्रकार के होते हैं, इसलिये इनसे उत्पन्न होने वाले रस भी आठ प्रकार के होते हैं।

(१) श्रंगार रस—स्थायी भाव, प्रेम से शृङ्गार रस उत्पन्न होता है। प्रेम दो प्रकार का होता है—सात्विक और दाम्पत्य। शृङ्गार रस चूँकि प्रेम से ही उत्पन्न होता है, इसलिये हर प्रकार का प्रेम इसके अन्तर्गत है। भगवान और भक्त का प्रेम, माता और पुत्र का प्रेम, बहिन भाई का प्रेम आदि सात्विक शृङ्गार पैदा करते हैं। स्त्री और पुरुष के परस्पर आकर्षण से पैदा हुआ प्रेम दाम्पत्य शृङ्गार को उत्पन्न करता है। लोक में प्रायः इस दूसरे प्रकार के प्रेम को ही शृङ्गार का रूप माना जाता है।

श्रंगार रस के अवयव

स्थायी भाव—रति या प्रेम।

आलम्बन—प्रेमी और प्रेमिका।

उद्दीपन—सुन्दर शरीर, आकर्षक वेष-भूषा और संगीत की चंचल गति।

अनुभाव—कटाक्ष, अवलोकन, आलिङ्गन, भृकुटि भङ्ग आदि।

(२) हास्य रस—स्थायी भाव हास से हास्यरस उत्पन्न होता है। भद्दी और टेढ़ी-मेढ़ी आकृति, विचित्र और अतिरंजित चेष्टा आदि भावों से हास्य रस उत्पन्न होता है। नर्तक की ऐसी चेष्टाएँ और अङ्ग संचालन, जिनसे हँसी आये, हास्य-रस की सृष्टि करती हैं।

हास्य-रस के अवयव

स्थायी भाव—हास।

आलम्बन—विदूषक।

उद्दीपन—विकृत नाट्य, असंयत वेषभूषा, हास्यास्पद स्थिति।

अनुभाव—गाल फुलाना, आँख घमाना, अतिरंजित नाट्य, टेढ़ी-मेढ़ी चाल आदि।

(३) करुण रस—प्रिय व्यक्ति या वस्तु का नाश और अप्रिय व्यक्ति या वस्तु की प्राप्ति से जो क्षोभ या दुख होता है, उस भाव को शोक कहते हैं। शोक का यही स्थायी भाव करुण रस को उत्पन्न करता है।

करुण रस के अवयव

स्थायी भाव— शोक।

आलम्बन— विरही, दुखी और निराश व्यक्ति।

उद्दीपन— करुण रस उत्पन्न करने वाले स्वर।

अनुभाव— मूर्छित होना, रुदन, बाल नोचना, माथा पीटना, उच्छ्वास, स्तम्भ, विवर्णता आदि।

(४) रौद्र रस—स्थायी भाव क्रोध से रौद्र रस उत्पन्न होता है। अपमान, अहित एवं अवहेलना से क्रोध उत्पन्न होता है। क्रोध की प्रतिक्रिया रौद्र रस उत्पन्न कर देती है।

रौद्र रस के अवयव

स्थायीभाव— क्रोध।

आलम्बन— योद्धा, असुर, दुर्गा, काली, प्रलयंकर शंकर आदि पात्र।

उद्दीपन— भेरी,, दमामा, ढोल आदि की कर्कश ध्वनि।

अनुभाव— नेत्रों का लाल होना, भवों का तनना, दांत पीसना, होठ चबाना, क्रूर दृष्टि से देखना, उद्धत अङ्ग सञ्चालन आदि।

(५) वीर रस—स्थायी भाव उत्साह से वीर उत्पन्न होता है। दृढ़ और सत्कर्म में लगा हुआ मन का भाव, वीर रस उत्पन्न करता है। वीर रस में कठोर कर्म होते हुए भी क्रोध नहीं होता।

वीर रस के अवयव

स्थायी भाव-- उत्साह।

आलम्बन— धीरोदात्त नायक।

उद्दीपन— गम्भीरता प्रकट करने वाले स्वर।

अनुभाव— बाँह फड़कना, आकाश चारियों का प्रयोग और अङ्ग सञ्चालन में कठोरता। शस्त्र धारण करना, अभय दान देना आदि।

(६) भयानक रस—किसी डरावनी वस्तु के देखने से जो भय उत्पन्न होता है, वह भयानक रस में परिवर्तित हो जाता है।

भयानक रस के अवयव

स्थायी भाव— भय।

आलम्बन— प्रेत ताण्डव करता हुआ नट।

उद्दीपन— चीत्कार-हाहाकार और भय उत्पन्न करने वाले स्वर तथा भय उत्पन्न करने वाली शरीर की आकृति।

अनुभाव— भय उत्पन्न करने वाला नाट्य ।

(७) वीभत्स रस—गन्दी, अरुचिकर तथा घृणा उत्पन्न करने वाली वस्तुओं से जो ग्लानि होती है, उससे वीभत्स रस पैदा होता है। वीभत्स रस का प्रयोग नृत्य में बहुत कम होता है।

वीभत्स रस के अवयव

स्थायी भाव— घृणा ।

आलम्बन— नट।

उद्दीपन— } वीभत्स, रस के नाट्य की भी कभी-कभी आवश्यकता होती है,
अनुभाव— } जैसे दुःशासन को मारकर भीम द्वारा उसका रक्त पान।

प्रायः घटना क्रम की आवश्यकता को छोड़ कर वीभत्स रस नृत्य में वर्जित होता है।

(८) अद्‌भुत रस—किसी असाधारण वस्तु को देखकर हमारे हृदय में विशेष प्रकार का जो कौतूहल होता है, इसी भाव को आश्चर्य कहते हैं। आश्चर्य से अद्‌भुत रस उत्पन्न होता है ।

अद्‌भुत रस के अवयव

स्थायी भाव— आश्चर्य ।

आलम्बन— नर्तक ।

उद्दीपन— अद्‌भुत संगीत।

अनुभाव— नृत्त के असाधारण अभ्यास से चमत्कार उत्पन्न हो जाता है, जो अति शीघ्र भ्रमरी और शरीर के अद्‌भुत संचालन के रूप में दर्शक को आश्चर्य चकित कर देता है। यदि नट स्वयं आश्चर्य का भाव दिखाये तो उससे अद्‌भुत रस नहीं उत्पन्न होता, वह केवल भाव ही रहता है।

इस प्रकार यह आठ रस होते हैं, जिन के अन्तर्गत नृत्य के सभी भाव आ जाते हैं। रसों के वर्णन से कुछ बातें स्पष्ट हो गई होंगी। आलम्बन केवल नर्तक-नर्तकी ही होते हैं, जो अलग अलग भूमिका के द्वारा तरह तरह के भाव प्रकट करते हैं । उद्दीपन प्रायः संगीत ही होता है। अनुभाव ही वास्तव में नाट्य का स्वरूप है। शरीर की चेष्टाओं द्वारा भाव उत्पन्न करना ही नृत्य का अनुभाव है। संचारी भावों को प्रकट करने का अभ्यास होना चाहिये। इसी से नाट्य पूरा हो जाता है।

इस प्रकार संगीत की चेतना द्वारा, अंग संचालन करते हुए भाव दिखाना ही नृत्य कहलाता है। अब क्रमशः प्रत्यक्ष अभ्यास के द्वारा नृत्य करना सीखो। कल से हम प्रत्यक्ष (Practical) प्रयोग सिखाना आरम्भ करेंगे। अब तक तो तुमने नृत्य को समझा है, अब कल से खड़े होकर केवल अभ्यास करना है, उसमें बातचीत की आवश्यकता नहीं रहेगी। चलो, छुट्टी—

———

क्रियात्मक

(Practical)

शिक्षकों से !

क्रियात्मक पाठ क्रमशः अभ्यास करने के लिये हैं। किसी भी क्रिया को एकबार कर लेने से विद्यार्थी को कोई लाभ नहीं होगा। पहले दो वर्ष में केवल अङ्गों को साधने, ताल का अनुभव करने और शरीर में आवश्यक लोच लाने का प्रयत्न करना चाहिए। इसीलिए प्रस्तुत पुस्तक में उपांगों का अभ्यास नहीं दिया गया है।

ताल के भिन्न रूपों के साथ अङ्ग संचालन की विधियां आगे के पाठों में बताई गई हैं। 'तिरकिट धिरकिट' आदि द्रुत के बोलों का पाठ ३ में दिये गये अङ्गों के साथ अभ्यास कराना चाहिए। आगे के पाठों में दिये अङ्गों के साथ जब भी दुगुन या चौगुन के बोलों का प्रयोग हो तो पाठ ३ के अङ्गों का प्रयोग किया जाय।

जितने भी पाठ दिये जा रहे हैं, वे उदाहरण स्वरूप हैं। इनका अभ्यास कराने के बाद विद्यार्थियों को नये-नये ताल के रूप और अङ्गों के विविध प्रयोगों का अभ्यास कराया जाय।

प्रायः सभी शिक्षकों को अनेक टुकड़े-तोड़े याद होंगे। प्रस्तुत पुस्तक के आधार पर विद्यार्थियों को कम से कम बीस टुकड़े प्रत्येक ताल में तैयार कराये जाँय।

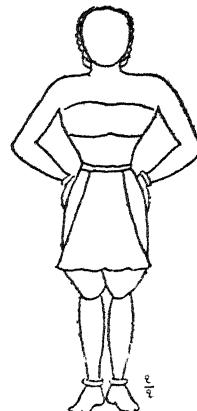
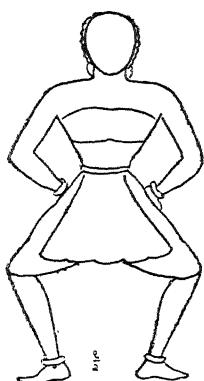
पहले दो वर्ष में त्रिताल, झपताल, चारताल और झूमरा का ही अभ्यास कराया जाय।

पुस्तक में केवल उदाहरण और लक्षण हैं। इनके आधार पर शिक्षक अपनी रुचि और ज्ञान के अनुसार विस्तार से शिक्षा दे सकते हैं।

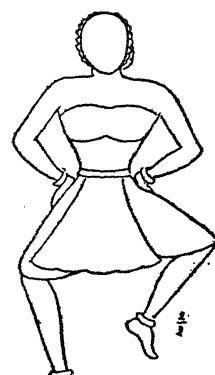
तीसरे और चौथे वर्ष के विद्यार्थियों को उपांगों, मुद्राओं और करणों का अभ्यास कराया जाय। साथ ही रसों का प्रारम्भिक ज्ञान कराया जाय। इस प्रकार चौथे वर्ष की समाप्ति पर विद्यार्थियों को नाट्यशास्त्र के अङ्गहारों के साथ नाट्य करने का अच्छा अभ्यास हो जायगा।

तीसरे और चौथे वर्ष के विद्यार्थियों को 'नृत्य-भारती' भाग २ के आधार पर शिक्षा दी जायगी, जो कि शीघ्र ही प्रकाशित हो रहा है।

पाठ १

सीधे खड़े हो, पैर पास-पास सम अवस्था में रखो। हाथों को कमर पर इस प्रकार रखो कि कलाइयां कमर पर हों और हथेलियां ऊपर की ओर रहें। शरीर को कुछ आगे झुकादो। अब पैरों का अभ्यास आरम्भ करो। पहिले ताल की ओर ध्यान दो। आठ मात्रा की ताल चल रही है। दाहिने और बांये पैर से क्रमशः हर मात्रा पर ताल दो। इसके बाद पैरों की भिन्न-भिन्न स्थितियों का अभ्यास करो।

(अभ्यास १)

कमर पर हाथ रखो, पाँव तृयश्र में, जंघायें नत करो अर्थात् झुकादो, फिर पग संचालन करो। जंघाओं की झुकी हुई स्थिति में दाहिने और बांये पैर को क्रमशः ताल के साथ पृथ्वी पर पटको। ध्यान रहे, शरीर की स्थिति में कोई अन्तर नहीं पड़ेगा। इस अभ्यास को धीमी लय से प्रारम्भ करके द्रुतलय तक करो।

(अभ्यास २)

अभ्यास एक की भाँति शरीर की स्थिति बनाओ। पहिली मात्रा पर दाहिने पैर को घुटने के बराबर ऊँचा उठाओ। दूसरी मात्रा पर, पृथ्वी पर तृयश्र स्थिति में आघात करो। तीसरी मात्रा पर बांये पैर को घुटने के बराबर ऊँचा उठाओ। चौथी मात्रा पर पृथ्वी पर तृयश्र स्थिति में आघात करो।

(अभ्यास ३)

अभ्यास दो के अनुसार पग संचालन करो। केवल इतना अन्तर करदो कि पहिली मात्रा पर दाहिना पैर उठाओ, दूसरी मात्रा पर आघात करो, तीसरी मात्रा पर फिर दाहिना पैर उठाओ और चौथी मात्रा पर आघात करो। फिर पाँचवीं मात्रा पर बांया पैर उठाओ और छटी मात्रा पर आघात करो। सातवीं मात्रा पर फिर बांया पैर उठाओ और आठवीं मात्रा पर आघात करो।

(अभ्यास ४)

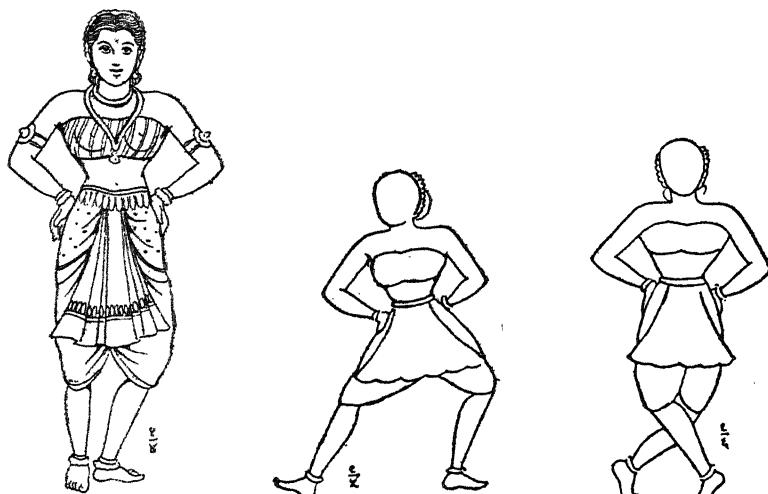
अभ्यास एक की भांति शरीर की स्थिति बनाओ। पहिली मात्रा पर दाहिने पैर से तृयश्र में आघात करो। दूसरी मात्रा पर दाहिने पैर को दाहिनी ओर अञ्चित में फैलादो। तीसरी मात्रा पर दाहिने पैर को वापस लाते हुए ऊपर उठाओ। चौथी मात्रा पर तृयश्र में आघात करो। इसी प्रकार बांये पैर से चारों मात्रा दिखाओ।

(अभ्यास ५)

वैष्णव स्थान बनाओ। पहिली मात्रा पर दाहिना पैर दाहिनी ओर अंचित करो। दूसरी मात्रा पर अपने स्थान पर तृयश्र में आघात करो। तीसरी मात्रा पर दाहिने पैर को बांये पैर के पीछे कुञ्चित करो। चौथी मात्रा पर तृयश्र में आघात करो। इसी प्रकार अगली चार मात्रायें बांये पैर से दिखाओ।

(अभ्यास ६)

सम स्थिति में खड़े हो। पहिली मात्रा पर दाहिने पैर को बांये पैर के पीछे कुञ्चित करके ताल दो। दूसरी मात्रा पर बांये पैर से तृयश्र में आघात करो। तीसरी मात्रा पर दाहिने कुञ्चित पैर से फिर आघात करो। चौथी मात्रा पर दाहिने पैर से तृयश्र में आघात करो। इसी प्रकार पाँचवीं मात्रा पर बांये पैर से दाहिने पैर के पीछे कुञ्चित में आघात करो। छटी मात्रा पर दाहिने पैर से तृयश्र में आघात करो। सातवीं मात्रा पर बांये पैर से कुञ्चित में आघात करो। आठवीं मात्रा पर बांये पैर से तृश्रय में आघात करो।

उपर्युक्त चालों का अभ्यास इतना करो कि काफी द्रुत लय में पग संचालन कर सको।

वैष्णव स्थान

दाहिने पैर को अंचित करो।

बांये पैर को कुञ्चित करो।

पाठ २

पिछले पाठ में पैरों को ताल के साथ चलाना बताया था। अब पैरों से बोल निकालने का अभ्यास करो। त्रिताल में अभ्यास आरम्भ करो। बोल इस प्रकार हैं:—

धा धिं धिं धा, धा धिं धिं धा, धा तिं तिं ता, ता धिं धिं धा

अब इन बोलों के साथ इस प्रकार अभ्यास करो:—

(अभ्यास १)

सम अवस्था में खड़े हो। हाथ कमर पर रखो। दाहिने पैर से पहिली मात्रा पर आघात करो, बांये पैर से दूसरी मात्रा पर, दाहिने पैर से तीसरी और बांये पैर से चौथी मात्रा पर आघात करो। फिर बांये पैर से पांचवीं, दाहिने पैर से छटी, बांये से सातवीं और दाहिने पैर से आठवीं मात्रा पर आघात करो। इसी प्रकार दाहिने से आरम्भ करके क्रमशः ९-१०-११-१२ मात्रा दिखाओ, और बांये से आरम्भ करके क्रमशः १३-१४-१५-१६ मात्रा दिखाओ। इस प्रकार १६ मात्रा का पग संचालन बन गया। इसमें ध्यान रखने की बात यह है कि चौथी और पांचवीं मात्राऐं बांये पैर से, आठवीं और नवीं मात्राऐं दाहिने पैर से, बारहवीं और तेरहवीं मात्राऐं बांए पैर से और सोलहवीं तथा पहिली मात्राऐं दाहिने पैर से निकलती हैं। यानी हर चार मात्रा के बाद पैरों का क्रम उलटा हो जाता है। इस अभ्यास को धीमी लय में प्रारम्भ करके द्रुतलय तक करो। देखो यह नृत्य लिपि:—

	×				२				०				३			
मात्रा-	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०	११	१२	१३	१४	१५	१६
बोल-	धा	धिं	धिं	धा	धा	धिं	धिं	धा	धा	तिं	तिं	ता	ता	धिं	धिं	धा
पैर-	दा	बां	दा	बां	बां	दा	बां	दा	दा	बां	दा	बां	बां	दा	बां	दा

सबसे ऊपर ताल के चिन्ह हैं, उसके नीचे मात्रा हैं, उसके नीचे तबले के बोल हैं फिर दाहिने पैर के आघात के लिये दा और बांये पैर के आघात के लिये बां दिखाये गये हैं।

(अभ्यास २)

अभ्यास १ को बदल कर इस प्रकार करो कि सम से शुरू करके पहिली चार मात्रा धीमी लय में दिखाओ। फिर अगली चार मात्रा दूनी लय में दिखाओ। फिर खाली से ४ मात्रा धीमी लय में दिखाओ और आगे की ४ मात्रा दुगुन में दिखाओ। इस प्रकार मात्रा तो कुल १६ ही रहीं, किन्तु लय व चाल में विभिन्नता पैदा होकर नवीनता दिखाई देने लगी। क्रम इस प्रकार होगा:—

×				२				०			
धा	धिं	धिं	धा	धाधिं	धिंधा	धाधिं	धिंधा	धा	तिं	तिं	ता
३											
ताधिं	धिंधा	ताधिं	धिंधा								

(अभ्यास ३)

पहिली चार मात्रा धीमी लय में दिखाओ। आगे चारगुनी लय में नीचे लिखे बोलों को निकालो:—

×				२				०			
धा	धिं	धिं	धा।	धागेनागे	धीनाकीना	धागेनागे	धीनाकीना।	धा	तिं	तिं	ता।
३											
धागेनागे	धीनाकीना	धागेनागे	धीनाकीना								

(अभ्यास ४)

सम स्थान बनाओ। नीचे दिये बोलों को पैरों से निकालने का अभ्यास करो:—

धा तिर किट धा ऽ धा धी ना, ता तिर किट धा ऽ धा धी ना

दाहिने पैर से पहिली मात्रा धा पर आघात करो, फिर दाहिने पैर से ति, बांये से र, दाहिने से कि और बांये से ट दूनी लय में दिखाओ। दोनों पैरों को तृयश्र करके दोनों एड़ियों से चौथी मात्रा धा पर आघात करो। जंघाऐं कुछ झुक जांयगी। पांचवीं मात्रा नत स्थिति में गुप्त रखो (चुप खड़े रहो) छटी मात्रा धा पर बांया पैर बांई ओर अंचित करो, सातवीं मात्रा पर दाहिने पैर को बांये के पास तृयश्र में आघात करो और आठवीं मात्रा पर बाँये पैर को उसी स्थान पर तृयश्र में आघात करो। सातवीं और आठवीं मात्रा पर जंघाऐं नत स्थिति में रहेंगी। इसी प्रकार अगली आठ मात्रा करो।

×				२				०				३			
१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०	११	१२	१३	१४	१५	१६
धा	तिर	किट	धा	ऽ	धा	धी	ना	ता	तिर	किट	धा	ऽ	धा	धी	ना
दा	दाबां	दाबां	दोनों	*	बां	दा	बां	दा	दाबां	दाबां	दोनों	*	बां	दा	बां

अन्तर इतना रहेगा कि चौदहवीं मात्रा पर दाहिना पैर दाहिनी ओर अंचित होगा। पैर को अंचित करते समय अपने स्थान से दो फीट की दूरी पर रखो। इस अभ्यास को धीमी लय से आरम्भ करके द्रुतलय तक करो।

(अभ्यास ५)

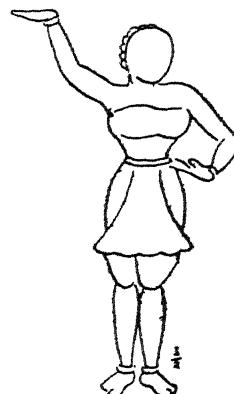
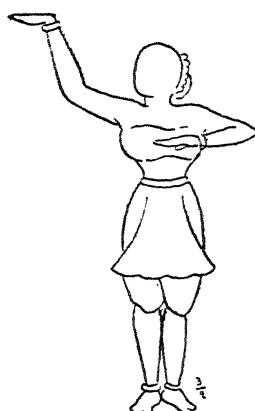
चौथे अभ्यास की तरह पहिली पांच मात्राऐं दिखाओ। छटी मात्रा पर बांया पैर दाहिने पैर के पीछे रखते हुए अपने स्थान पर घूम जाओ। सातवीं मात्रा पर सामने आकर दाहिने पैर से और आठवीं मात्रा बांये पैर से दिखाओ। इसी प्रकार अगली आठ मात्रा करो। अन्तर इतना रहेगा कि छटी मात्रा पर घूमने के लिये दाहिना पैर पीछे जायगा। इस प्रकार पहिली आठ मात्रा में बांई ओर से भ्रमरी करो और दूसरी आठ मात्रा में दाहिनी ओर से भ्रमरी करो।

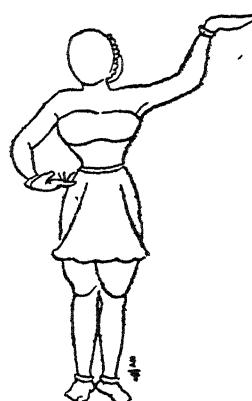
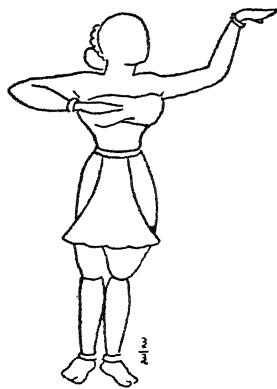
———

पाठ ३

(अभ्यास १)

धा धिं धिं धा । धागे नागे धीना कीना ।
धा तिं तिं ता । धागे नागे धीना कीना ।

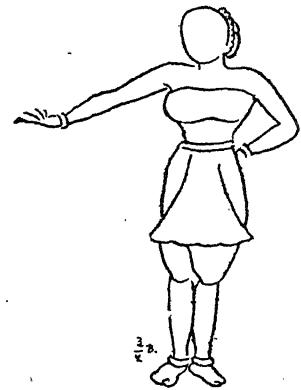
सम स्थान लो । दाहिना हाथ चित्र ३–१ की भाँति रखो । बाँया हाथ छाती के सामने अधोमुख पताका में रखो । अब दाहिने पैर से आरम्भ करके पहली चार मात्रा क्रमशः दोनों पैरों से दिखाओ। पांचवीं मात्रा पर बांये हाथ से कमर के पास ऊर्ध्वमुख अलपद्‌म बनाओ कलाई को घुमाते हुए हाथ को पीछे की ओर ले जाओ और वृत्ताकार ढङ्ग से घुमाते हुए आगे की ओर लाओ पैरों से क्रमशः अगली चार मात्रा दिखाओ। इस प्रकार ५–६–७–८ मात्राओं के साथ उपर्युक्त बांये हाथ का संचालन करो। (चित्र ३–२)

इसके बाद अगली चार मात्राओं के साथ बांया हाथ चित्र ३–३ की भांति बनाओ। दाहिना हाथ छाती के सामने रखो। अन्तिम चार मात्राओं के साथ दाहिने हाथ को आवर्त करो। (चित्र ३–४)

इस प्रकार आठ मात्राकाल में दाहिनी ओर अगली आठ मात्रा काल में बांई ओर संचालन करो।

(अभ्यास २)

धागे तिट तागे तिट । धागे नागे धीना कीना ।
तागे तिट तागे तिट । धागे नागे धीना कीना ।

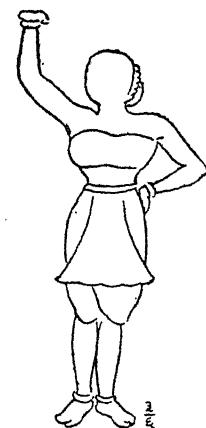
सम स्थान लो। अभ्यास १ की भांति दाहिने हाथ को ऊर्ध्व मुख अलपद्‌म की स्थिति में कमर के पास लाकर आवर्त करो, यानी पीछे हाथ ले जाकर वृत्ताकार ढङ्ग से सामने लाओ, चित्र ३-५A.तथा ३-५ B. यह क्रिया पहले दो मात्रा काल में होगी। पैरों से धागे तिट निकालो। अगले दो मात्रा काल में बांये हाथ को इसी प्रकार आवर्त करो। साथ ही पैरों

नोट–चित्र बताने के लिये जहां ३–१ दिया है, उसे $\frac{3}{1}$ समझना चाहिये, इसी प्रकार आगे भी समझें।

से तागे तिट बोल निकालो। ध्यान रहे कि जब दाहिना हाथ आवर्त किया जाय तब बांया हाथ कमर पर रखा हो और जब बांया हाथ आवर्त किया जाय तब दाहिना हाथ कमर पर रखा हो। आगे की दो मात्रा काल में दोनों हाथों को एक साथ आवर्त करो, साथ ही पैरों से धागे नागे बोल निकालो। अगली दो मात्राओं के साथ दोनों हाथों की उक्त क्रिया को फिर से दुहराओ, साथ ही पैरों से धीना कीना बोल निकालो। यह चाल आठ मात्रा काल में हुई, अब शेष आठ मात्राओं के साथ फिर यही चाल दुहराओ। धीमी लय से आरम्भ करके द्रुत लय तक अभ्यास करो।

(अभ्यास ३)

ताल के बोल--

धागे तिट धागे धिन। तागे तिट धागे धिन
धागे तिट धागे धिन। तागे तिट धागे धिन

सम स्थान बनाओ। दाहिने हाथ को चार मात्रा काल में अभ्यास २ की तरह आवर्त करो। कमर से चल कर फिर कमर तक आने में एक वृत्त बनता है। इस वृत्त को ऊर्ध्वमुख अलपद्म द्वारा बनाओ। फिर ऊर्ध्वमुख पताका बनाते हुए हाथ को सर के ऊपर ले जाओ और पीछे से सर के दाहिनी ओर वृत्ताकार आवर्तन करते हुए हाथ को सामने ले आओ जैसा कि चित्र ३-६ में दिखाया गया है। साथ ही पैरों से धागेतिट धागेधिन तागेतिट धागेधिन निकालो। इस प्रकार चार-चार मात्रा के दो वृत्त दाहिना हाथ बनाता है। अब दाहिने हाथ को कमर पर रख कर अंग पर्याय करो। अर्थात उक्त क्रिया को ज्यों की त्यों बाँये हाथ से करो, साथ ही पैरों से उसी प्रकार बोल निकालो। क्रमशः दाहिने और बांये हाथ से करते हुए इस अभ्यास को द्रुत लय तक करो।

(अभ्यास ४)

ताल के बोल--

धा धीना तिट धिन। ता धीना तिट धिन
धा धीना तिट धिन। ता धीना तिट गिन

सम स्थान बनाओ। दाहिने हाथ को शरीर के आगे की ओर से बाईं ओर फैला दो। इस दशा को करिहस्त कहेंगे। इसी प्रकार दाहिने पैर को बाँये पैर के आगे से स्वस्तिक करो, देखो चित्र ३-७

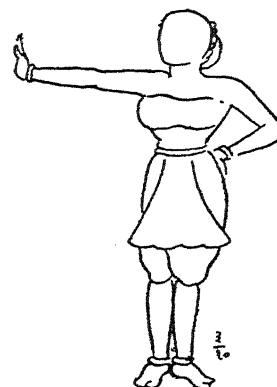
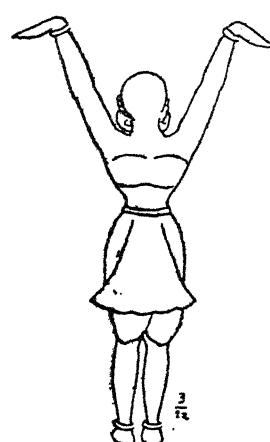
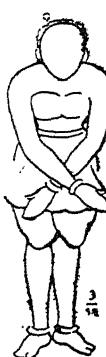
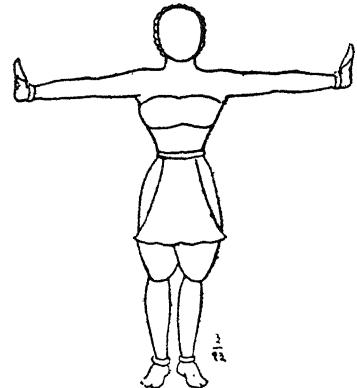
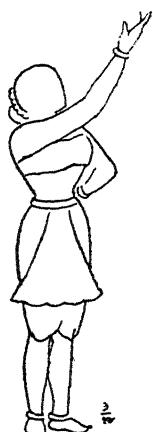
यह पहिली मात्रा धा हुई । अब दूसरी मात्रा के साथ हाथ और पैर को दाहिनी ओर वापस लाओ, जैसा कि चित्र ३-८ में दिखाया गया है । दूसरी मात्रा का बोल 'धीना' क्रमशः दाहिने और बांये पैर से निकालो। तीसरी और चौथी मात्रा के साथ हाथ को सर के ऊपर से परिवर्त करो, साथ ही पैरों से 'तिट धिन' बोल निकालो । अब इसी क्रिया को बांये हाथ पैर से आरम्भ करके अंग पर्याय करो। इस प्रकार द्रुतलय तक अभ्यास करो ।

(अभ्यास ५)

ताल के बोल--

धा तिर किट तक । ता तिर किट तक ।

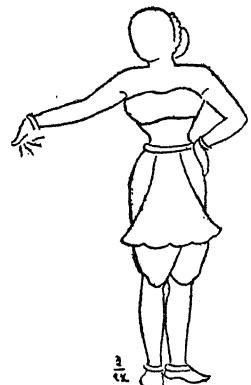
धा तिर किट तक । तू ना किड़ नग ।

सम स्थान लो । दाहिने हाथ को करिहस्त मुद्रा में बाँई ओर फेंको, साथ ही दाहिने पैर से आघात करो । यह पहली मात्रा धा हुई । अब दूसरी मात्रा के साथ कलाई घुमा कर परिवर्त करते हुए हाथ को दाहिनी ओर ऊँचा उठाओ और तीसरी मात्रा के साथ कलाई घुमा कर परिवर्त करते हुए हाथ को कंधे की सीध में फैला दो। देखो चित्र ३-१० ।

हथेली पराङ्मुख रहे, उंगलियाँ पताका स्थिति में ऊपर की ओर रहें । साथ ही पैरों से तिर किट तक बोल निकालो । फिर बाँये हाथ से इसी प्रकार पहिली मात्रा पर करिहस्त बनाओ, दूसरी मात्रा के साथ हाथ ऊँचा उठाओ, तीसरी मात्रा के साथ परिवर्त करो और चौथी मात्रा के साथ हाथ फैला दो। पैरों से साथ साथ बोल निकालो । इस प्रकार यह आठ मात्रायें समाप्त हुईं अब नवीं मात्रा के साथ दोनों हाथों को नीचे की ओर स्वस्तिक करो । देखो चित्र ३-११, दसवीं मात्रा के साथ दोनों हाथों को ऊपर दोनों ओर उठाओ, चित्र ३-१२

ग्यारहवीं मात्रा के साथ दोनों हाथों को पारवर्त करो और बारहवीं मात्रा के साथ दोनों हाथों को लता मुद्रा में फैला दो—चित्र ३-१३। पराङ्मुख पताका बनी हो, अन्तिम चार मात्रा काल में दोनों हाथों की उक्त क्रिया को दुहराओ, साथ-साथ पैरों से बोल निकालते जाओ।

अभ्यास (६)

ताल के बोल—

तिरकिट तकतागे तिरकिट धा
तिरकिट तक तागे तिरकिट धा

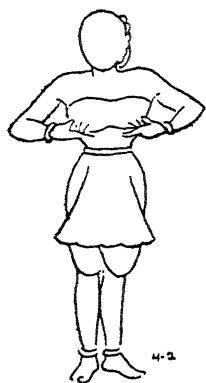
सम स्थान लो। पहली मात्रा के साथ दाहिने हाथ को बाँये कंधे के ऊपर अलपद्म में रखते हुए फैलाओ, चित्र ३-१४

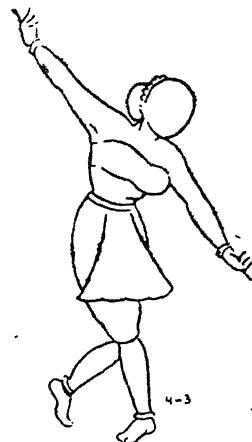
साथ ही पैरों से तिरकिट बोल निकालो। दूसरी और तीसरी मात्रा के साथ हाथ को दाहिनी ओर कमर के पास ले जाओ। साथ ही पैरों से "तक तागे तिरकिट" बोल निकालो। चौथी मात्रा धा पर हाथ को सीधा फैला दो। हाथ की अभिमुख पताका बना कर उंगलियां नीचे की ओर कर दो, चित्र ३-१५, साथ ही पैरों से धा बोल निकालो। इसके बाद इसी चार मात्रा की क्रिया को बाँये हाथ से करो। क्रमशः दोनों हाथों से करते हुए द्रुत लय तक अभ्यास करो।

पाठ—४

(अभ्यास १)

धा धी ना। धा ती ना

सम स्थान लो। पहिली मात्रा के साथ दाहिना पैर बाँये पैर के पीछे स्वस्तिक करो और कुंचित में रखो। हाथों को कंधों की सीध में दोनों ओर फैला दो। कमर को दाहिनी ओर झुकादो। देखो चित्र ४—१ यह स्थिति पहिली मात्रा पर बननी चाहिये। हाथों से ऊर्ध्वमुख अलपद्म बनाओ।

दूसरी मात्रा के साथ कलाइयाँ घुमाकर पराङ्मुख पताका बनाओ, उङ्गलियाँ ऊपर की ओर रहें। तीसरी मात्रा के साथ हाथों को कुहनियों से मोड़ कर छाती के सामने अलपद्म बनाओ, साथ ही दाहिने पैर को सम स्थान पर आघात करो। देखो चित्र ४-२

चौथी मात्रा के साथ बाँये पैर को दाहिने पैर के पीछे कुंचित करो और हाथों को फैलाते हुए कमर से बाँयी ओर झुको, देखो चित्र ४-३

पांचवीं मात्रा पर अलपद्म को पताका में परिवर्तित करो। छटी मात्रा पर सम अवस्था में बांये पैर से आघात करो और हाथों से छाती के सामने अलपद्म बनाओ। इस प्रकार प्रत्येक तीन मात्रा बाद अङ्गपर्याय करते हुए अभ्यास करो।

(अभ्यास २)

धिं ना। धिं धिं ना। तिं ना। धिं धिं ना

सम स्थान लो। पहिली मात्रा के साथ दाहिना पैर दाहिनी ओर तृयश्र में रखो। पैर का फ़ासला तीन फीट रहे। साथ ही शरीर को दाहिनी ओर घुमाओ। बाँया पैर अपने स्थान पर कुंचित में फैला रहे। दाहिना घुटना झुका दो। दोनों हाथ दाहिने घुटने के पास अलपद्म बनायें। देखो चित्र ४—४

अब दूसरी मात्रा के साथ हाथों को छाती के सामने अधोमुख पताका रूप में उठाकर लाओ। देखो चित्र ४—५

तीसरी मात्रा के साथ हाथों को फिर ऊर्ध्वमुख अलपद्म की स्थिति में घुटने के पास ले जाओ। चौथी मात्रा के साथ छाती के सामने अधोमुख पताका बनाओ। पाँचवी मात्रा के साथ घुटने के पास ऊर्ध्वमुख अलपद्म बनाओ। इस प्रकार क्रमशः हर मात्रा के साथ चित्र ४-४ और ४-५ की स्थिति में हाथों का संचालन करो। इसमें पैरों से ताल नहीं दी जायगी। छटी मात्रा के साथ शरीर को बाँई ओर मोड़ दो, ताकि बाँया पैर तृयश्र में घुटने से झुका हुआ रहे और दाहिना पैर कुंचित में फैला रहे। अब हाथों को पहिली पाँच मात्राओं की तरह चलाओ अर्थात् ऊर्ध्वमुख अलपद्म और अधोमुख पताका में बदलो। इस प्रकार हर पांच मात्रा के बाद अङ्ग पर्य्याय करो।

(अभ्यास ३)

धिं ना। धिं धिं ना। तिं ना। धिं धिं ना

सम स्थान लो। अभ्यास २ की भांति पैरों की स्थिति बनाओ। बाँया हाथ कंधे की सीध में फैला दो। हथेली को कलाई से नीचे मोड़ दो, ताकि उङ्गलियाँ नीचे की ओर रहें। दाहिना हाथ दाहिने घुटने के पास ऊर्ध्व-मुख पताका बनाये।

देखो चित्र ४—६

उपर्युक्त स्थिति में दाहिने हाथ को कलाई से घुमाते हुए क्रमशः पाँच मात्रा तक ऊर्ध्वमुख और अधोमुख पताका में बदलो। पहली मात्रा के साथ हथेली ऊपर दूसरी पर नीचे, तीसरी पर फिर ऊपर, इसी प्रकार पाँच बार संचालन करो।

छटी मात्रा के साथ शरीर की स्थिति ज्यों की त्यों रखते हुए दाहिने हाथ को सर के ऊपर सीधा फैला दो। हथेली ऊपर की ओर रखो ताकि ऊर्ध्वमुख पताका बन जाय। अब क्रमशः हथेली को ऊपर नीचे ऊर्ध्व और अधोमुख पताका में बदलते हुए पांच मात्रा दिखाओ।

पाठ ५

अब भ्रमरी का अभ्यास बतायेंगे। नृत्य में भ्रमरी का काफ़ी प्रयोग होता है। इसलिये भ्रमरी का अच्छी तरह अभ्यास करो। अपने स्थान पर लट्टू की तरह घूम जाना "भ्रमरी" कहलाता है।

(अभ्यास १)

ता थेई थेई तत	तत थेई थेई ता

सम स्थान लो। पहिली मात्रा के साथ दाहिने पैर को पीछे की ओर इस प्रकार रखो कि पंजा पीछे की ओर और एड़ी आगे की ओर रहे। दूसरी मात्रा के साथ बांया पैर दाहिनी ओर से लेजाकर दाहिने पैर के बांई ओर त्रयस्र में रखो। तीसरी मात्रा के साथ दाहिने पैर को सम अवस्था में सामने आघात करो और चौथी मात्रा के साथ बांया पैर दाहिने के पास सम अवस्था में आघात करो। बांये हाथ को कमर पर रखो और दाहिने हाथ को पाठ ३ के अभ्यास ४ की तरह सर के ऊपर घुमाकर कमर पर ले आओ। पांचवीं मात्रा के साथ बांये पैर को बायीं ओर से पीछे ले जाओ। उसके आगे छटी मात्रा पर दाहिना पैर त्रयस्र में रखो। सातवीं मात्रा पर बांया पैर अपने स्थान पर आघात करो और आठवीं मात्रा के साथ दाहिने पैर को सम अवस्था में आघात करो, साथ ही दाहिने हाथ को कमर पर रखो और बांये हाथ को सर के ऊपर से घुमाकर कमर पर ले आओ। इसी प्रकार क्रमशः एक बार दाहिनी ओर से और एक बार बायीं ओर से चक्कर लो।

(अभ्यास २)

थे ई ता ऽ। थे ई ता ऽ

सम स्थान लो। पहली मात्रा के साथ दाहिने पैर को पीछे की ओर पञ्जा घुमाकर आघात करो। दूसरी मात्रा के साथ बांए पैर को दाहिनी ओर से घुमाकर फिर अपने ही स्थान पर आघात करो। तीसरी मात्रा के साथ दाहिने पैर को सम अवस्था में अपने स्थान पर आघात करो। चौथी मात्रा के साथ कोई संचालन नहीं होगा। अगली चार मात्राओं के साथ बांयी ओर से घूमकर अङ्गपर्याय करो। हाथों की गति अभ्यास १ की भांति होगी।

(अभ्यास ३)

ती धा दिग दिग थेई, ऽ ती धा दिग दिग थेई, ऽ ती धा	
दिग दिग	थेई ×

सम स्थान लो। हाथों को सर के ऊपर स्वस्तिक करो। पहली मात्रा ती के साथ दाहिने पैर को पीछे की ओर आघात करो और पूरा चक्कर घूमकर दूसरी मात्रा धा के

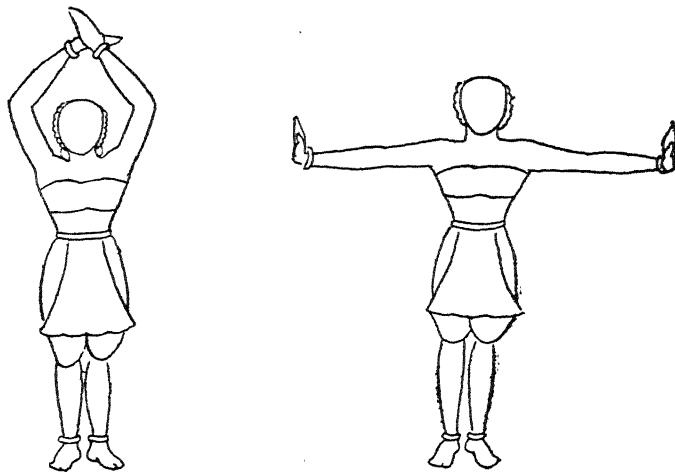
साथ बांए पैर से सामने आघात करो। आगे दाहिने पैर से आरम्भ करके क्रमशः दोनों पैरों से 'दिग दिग थेई' बोल निकालो। साथ ही हाथों को स्वस्तिक से अलग करते हुए दोनों ओर फैलाते जाओ, यहां तक कि थेई पर दोनों हाथ पताका के साथ लता मुद्रा बनायें। थेई के बाद एक मात्रा गुप्त करो। फिर उक्त संचालन को ज्यों का त्यों दो बार और दुहराओ। इस प्रकार तीन बार एक से बोलों और संचालनों से उपरोक्त तीया अदा किया जायगा।

(अभ्यास ४)

ताल के बोल—त धा, त धा, त धा।

सम स्थान लो। हाथों को सर के ऊपर स्वस्तिक करो। पहली मात्रा त के साथ दाहिना पैर थोड़ा ऊपर उठाओ फिर बायीं ओर बांए पंजे पर घूम जाओ। दूसरी मात्रा धा पर सामने आकर दाहिने पैर से अपने स्थान पर आघात करो। साथ ही हाथ फैला कर लता मुद्रा बनाओ। इसी प्रकार दो बार इसी संचालन को और दुहराओ।

पाठ ६

तत तत थेई ऽ	तीधा तत थेई ऽ	तत तत थेई तत	तत थेई तत तत	थेई
×	२	०	३	×

१ तत—उछल कर दोनों पैर अग्रतल में लाओ। जंघाएँ नत रखो। दाहिना हाथ शिखर मुद्रा में इस प्रकार रखो कि अँगूठा कंधे को छूता रहे। बांया हाथ लता मुद्रा में फैलादो। हथेली सामने की ओर पताका बनाये। (देखो चित्र ६-१)

२ तत—बांए पैर को ऊँचा उठाकर दृढ़ता से अपने स्थान पर तृयश्र में आघात करो। (चित्र ६-२)

३ थेई—उछल कर दोनों पैरों से अग्रतल बनाते हुए बैठ जाओ। हाथों को शिखर मुद्रा में छाती के सामने रखो। (चित्र ६-३)

४ ऽ—एक मात्रा गुप्त करो।

५ तीधा—थोड़ा उठते हुए बांए पैर को तृयश्र में रखो और दाहिने पैर को दाहिनी ओर फैलाकर कुञ्चित करो। शरीर को बायीं ओर मोड़ते हुए दाहिने हाथ को सीधा बायीं ओर फैलादो। बांया हाथ छाती के सामने शिखर मुद्रा में ही रहेगा। (चित्र ६-४)

६ तत—दाहिने पैर को अपने स्थान पर वापस लाकर तृयश्र में आघात करो। साथ ही दोनों हाथ सर के ऊपर ले जाओ और दोनों हाथ की तर्जनी उँगलियां एक दूसरे में फँसा लो, शरीर सामने रखो। (चित्र ६-५)

७ थेई—चित्र ५ की अवस्था में बांए पैर से आघात करो।

८ ऽ—एक मात्रा गुप्त करो।

९ तत—अग्रतल बनाकर बैठ जाओ। हाथों से शिखर मुद्रा बनाओ। (चित्र ६-६)

१० तत—शरीर को दाहिनी ओर मोड़ते हुए बांए पैर को बायीं ओर फैलाकर कुंचित में आघात करो। बांया हाथ दाहिनी ओर फैलादो। दाहिना हाथ अपने स्थान पर रहे। (चित्र ६-७)

११ थेई—बांए पैर को वापिस अपने स्थान पर लाकर तृयश्र में आघात करो। दोनों हाथ छाती के सामने शिखर मुद्रा बनायें। (चित्र ६-८)

१२ तत—नवीं मात्रा की तरह करो।

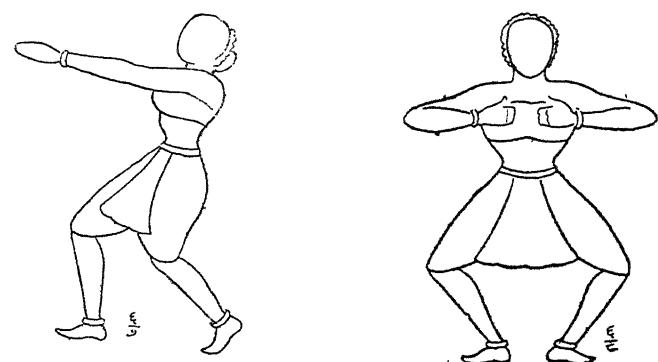
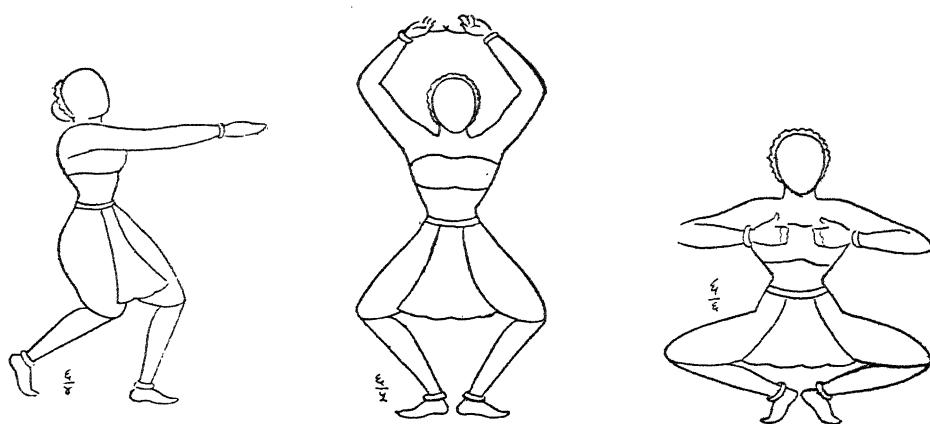
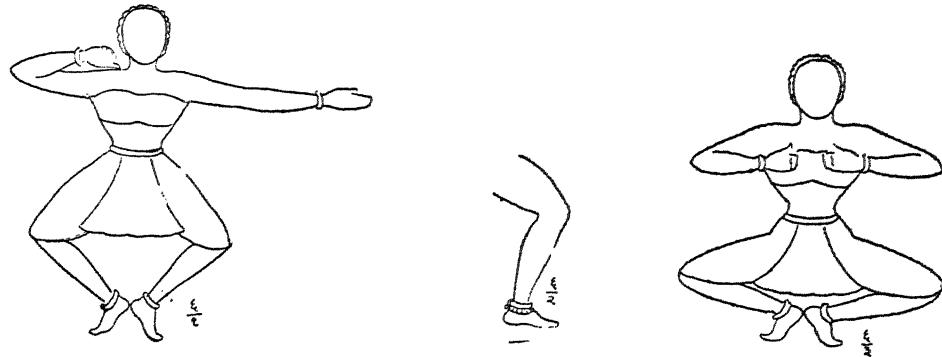
१३ तत—पांचवीं मात्रा की तरह करो।

१४ थेई—ग्यारहवीं मात्रा की तरह करो।

१५ तत—नवीं मात्रा की तरह करो।

१६ तत—दसवीं मात्रा की तरह करो।

१ थेई—छटी मात्रा की तरह करो।

पाठ–६ के चित्र

पाठ—७

तत तत थेई ता .×	ऽ थेई ऽ ता	थेई ता ऽ थेई	ता थेई ता थेई	ता ×

१ तत--उछलो और दोनों पैर त्रयस्र में आघात करो। जंघाऐं नत रखो। शरीर दाहिनी ओर थोड़ा झुका दो। हाथों को ऊपर की ओर उत्तान अलपद्म में ले जाओ। दृष्टि ऊपर रखो। चित्र ७—१

२ तत—बाँई ओर थोड़ा हटकर बाँये पाँव से त्रयस्र में आघात करो, साथ ही हाथों को दोनों कंधों की सीध में फैला दो। शरीर कुछ दाहिनी ओर झुका दो। दृष्टि नीचे के हाथ पर रखो। चित्र ७—२

३ थेई—दाहिना पैर बाँये पैर के पीछे कुञ्चित में आघात करो। शरीर सीधा रखो। दोनों हाथ से नाभि के पास उत्तान अलपद्म बनाओ। दृष्टि हाथों पर रहे। चित्र ७-३

४ ता—बाँये पैर से अपने स्थान पर त्रयस्र में आघात करो। हाथों को छाती के सामने हंसास्य मुद्रा में रखो। दृष्टि सामने रहे। चित्र ७—४

५ ऽ—मात्रा गुप्त करो।

६ थेई—उछलो और दोनों पैर त्रयस्र में आघात करो। जंघाऐं नत रखो। शरीर बाँई ओर थोड़ा झुका दो। हाथों को उत्तान अलपद्म में ऊपर उठाओ। दृष्टि ऊपर रखो। चित्र ७—५

७ ता—दाहिनी ओर एक बालिश्त हट कर दाहिने पैर से त्रयस्र में आघात करो। साथ ही हाथों को कंधों की सीध में फैला दो, शरीर बाँई ओर कुछ अधिक झुका दो। दृष्टि नीचे के हाथ पर रखो। चित्र ७—६

८ ऽ—मात्रा गुप्त करो।

९ थेई—बाँये पैर को कुंचित करके दाहिने पैर के पीछे आघात करो। दोनों हाथों को नाभि के पास उत्तान अलपद्म में रखो। शरीर सीधा रहे। दृष्टि हाथों पर रखो। चित्र ७—७

१० ता—दाहिने पैर से अपने स्थान पर त्रयस्र में आघात करो। हाथों को छाती के सामने हंसास्य मुद्रा में लाओ। दृष्टि सामने रखो। चित्र ७—८

११ ऽ—मात्रा गुप्त करो।

१२ थेई—बाँया पैर बाँई ओर अंचित में रखो। बाँया हाथ अलपद्म बाँई ओर फैला दो। दाहिना हाथ अपने स्थान पर रहे। दृष्टि बाँये हाथ पर रखो। चित्र ७—९

१३ ता—बाँया पैर दाहिने पैर के पास त्रयस्र में आघात करो। जंघाएें नत रखो, हाथों से छाती के सामने शिखर बनाओ। दृष्टि सामने रखो। चित्र ७—१०

१४ थेई—दाहिना पैर दाहिनी ओर अंचित करो। दाहिना हाथ अलपद्म में दाहिनी ओर फैला दो। बाँया हाथ अपने स्थान पर रहे। दृष्टि बांये हाथ पर रखो। चित्र ७—११

१५ ता—दाहिना पैर त्रयस्र में बांये के पास रखो। जंघाएें नत रखो। हाथों से छाती के सामने शिखर बनाओ। दृष्टि सामने रखो। चित्र ७—१२

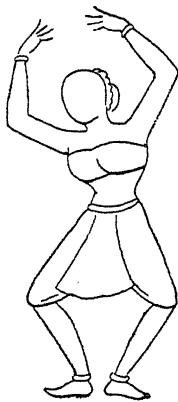
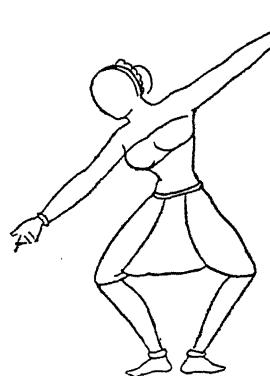
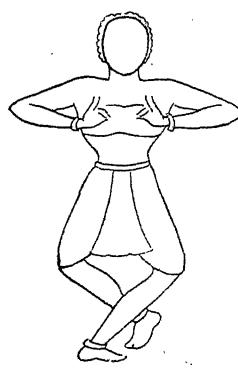
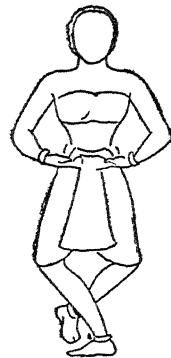
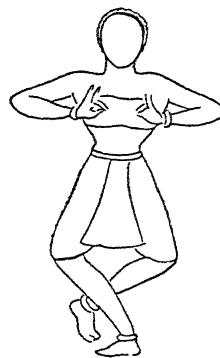
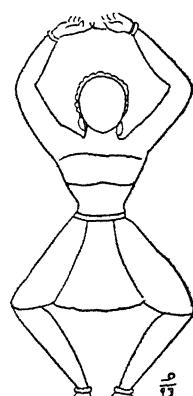
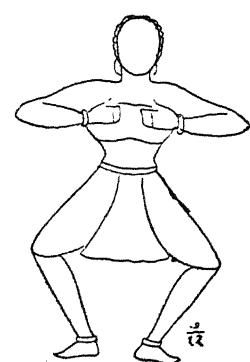
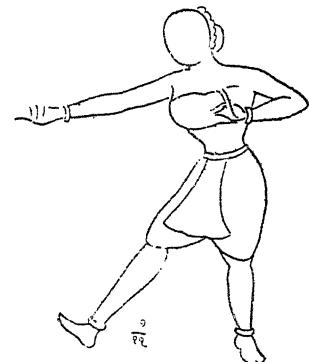
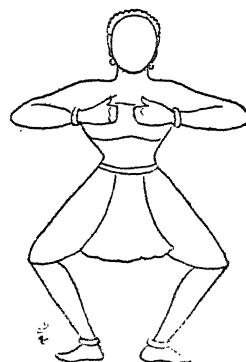
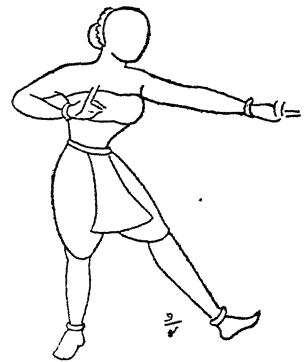
१६ थेई—बांया पैर शरीर के सामने अंचित करो। बांया हाथ अलपद्म में सामने फैला दो। दाहिना हाथ अपने स्थान पर रहे। दृष्टि सामने रखो

१ ता—बांया पैर दाहिने पैर के पास त्रयस्र में आघात करो। जंघाएें नत रखो। दोनों हाथों को सर के ऊपर उठाओ और दोनों हाथ की तर्जनी उङ्गलियां एक दूसरे में फँसा दो। दृष्टि ऊपर रखो। चित्र ७—१३

७–१ ७–२ ७–३

७–४ ७–५ ७–६

७-७
७-८

पाठ ८

×				२				०			
ता	थेई	तत	थेई	आ	थेई	तत	थेई	थेई	थेईता	थेई	थेईता
३				×							
थेईई	थेईई	तत	तत	ता							

१ ता—दाहिना पैर त्र्यस्र में रखो और बांया पैर दाहिने के पीछे कुञ्चित में स्वस्तिक करो। यह क्रिया उछल कर होगी। दाहिना हाथ दाहिनी ओर अलपद्म में, नीचे की ओर झुका हुआ रखो और बांया हाथ हंसास्य में छाती के आगे रखो। दृष्टि दाहिने हाथ पर रखो। देखो चित्र ८-१

२ थेई—'ता' की स्थिति रखते हुए दाहिने पैर से दृढ़ आघात करो।

३ तत—बांया पैर त्र्यस्र में रखो और दाहिना पैर बांए के पीछे कुञ्चित में रखो। यह क्रिया भी उछल कर एक मात्रा काल में बनेगी। बांया हाथ बायीं ओर अलपद्म में कुछ नीचे की ओर रखो और दाहिना हाथ हंसास्य में छाती के आगे रखो। दृष्टि बांये हाथ पर रखो। देखो चित्र ८-२

४ थेई—पूर्वोक्त स्थिति में ही बांए पैर से दृढ़ आघात करो।

५ आ—अग्रतल में पैर रखते हुए कूद कर बैठ जाओ। हाथों को सर के ऊपर रखो। तर्जनी उंगलियां एक दूसरे में फँसा दो। दृष्टि सामने रखो। देखो चित्र ८-३

६ थेई—कोई संचालन मत करो।

७ तत—थोड़ा ऊपर उठते हुए दाहिने पैर को दाहिनी ओर फैलाते हुए कुञ्चित में आघात करो। शरीर को बायीं ओर मोड़ते हुए दाहिना हाथ बायीं ओर फैलादो। बांया हाथ हंसास्य में छाती के सामने रखो। दृष्टि बायीं ओर रहे। चित्र ८-४

८ थेई—दाहिने पैर से बांए पैर के पास त्र्यस्र में आघात करो। जंघाएँ नत रखो। दोनों हाथों से छाती के सामने शिखर मुद्रा बनाओ। दृष्टि सामने रखो। चित्र ८-५

९ थेई—दाहिने हाथ को दाहिनी ओर फैलादो। बांए हाथ को छाती के सामने हंसास्य मुद्रा में रखो। दाहिने पैर से त्र्यस्र में आघात करो। दृष्टि दाहिने हाथ की ओर रखो। चित्र ८-६

१० थेईता—दाहिने हाथ के अलपद्म को, पराङ्गमुख हंसास्य में थेई के साथ और फिर उत्तान अलपद्म में ता के साथ बदलो। साथ ही दाहिने त्र्यस्र पैर से दोनों बोलों के साथ आघात करो। दृष्टि दाहिने हाथ पर रखो।

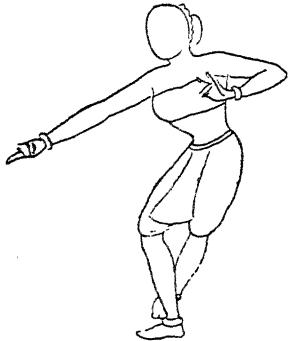
११ थेई—बांया हाथ बायीं ओर उत्तान अलपद्म में फैलादो। दाहिना हाथ छाती के सामने हंसास्य मुद्रा में रखो। साथ ही बाँये त्र्यस्र पैर से आघात करो, दृष्टि बांए हाथ पर रखो। चित्र ८-७

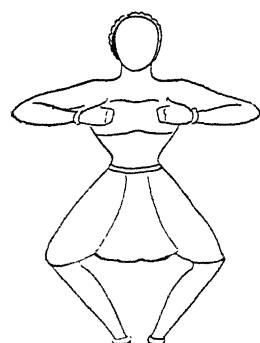
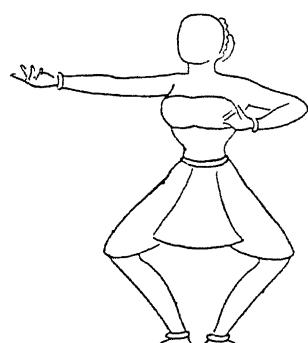
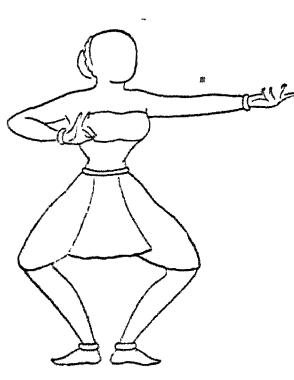
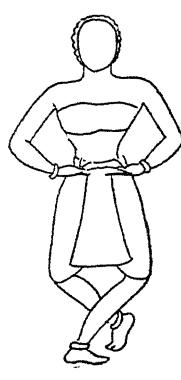
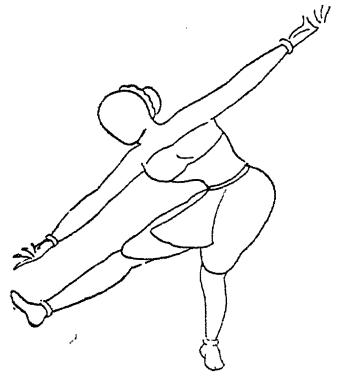
१२ थेईता—बांए हाथ के अलपद्म को थेई के साथ पराङ्गमुख हंसास्य में और ता के साथ उत्तान अलपद्म में बदलो। साथ ही बांए त्र्यस्र पैर से दोनों बोलों के साथ आघात करो। दृष्टि दाँए हाथ पर रखो।

१३ थेईई—सर के ऊपर स्वस्तिक बनाकर दाहिनी ओर से भ्रमरी करो। सामने आकर हाथ लता मुद्रा में फैलादो।

१४ थेईई—फिर से पहिले की भांति भ्रमरी करो।

१५-१६ तत तत—दाहिने पैर को बांए पैर के पीछे कुंचित में आघात करो। हाथ नाभि के पास अलपद्म में रखो। दृष्टि हाथों पर रहे। चित्र ८-८

१　ता—दाहिने पैर को दाहिनी ओर अंचित करो। हाथों को दोनों ओर उत्तान अलपद्म में रखते हुए शरीर को दाहिनी ओर झुकादो। दृष्टि दाहिने हाथ पर रखो। चित्र ८-९

८-१　८-२　८-३

८-४　८-५　८-६

८-७　८-८　८-९

पाठ–६

×				२				०				३				
तत	तत	थेई	ऽ	तीधा	तत	थेई	ऽ	तत	तत	तीधा	तत	तीधा	ऽथे	ईती	धाऽ	
थेई	ऽ	ता	ऽ	थेई	ऽ	तत	ऽ	थेई	ऽ	आ	ऽ	ता	थेई	तत	थेई	×
आ	थेई	तत	थेई	थेई	ताथे	ईता	थेई	थेई	थेई	तत	थेई	ता	थेई	ता	थेई	ता

तत—दोनों पैरों से कूद कर त्रयस्र स्थिति बनाओ। हाथों को सर के ऊपर वृत्ताकार स्थिति में ले जाकर अलपद्म बनाओ। शरीर को थोड़ा दाहिनी ओर झुका दो। दृष्टि ऊपर की ओर रखो। चित्र ६–१

तत—बाँये पैर से त्रयस्र में आघात करो। साथ ही दोनों हाथों को कंधों की सीध में फैला दो। शरीर कुछ दाहिनी ओर झुका दो। दृष्टि दाहिने हाथ पर रखो। देखो चित्र ६–२

थेई—दाहिने पैर को बाँये पैर के पीछे कुंचित करो। शरीर सीधा कर के हाथों को नाभि के पास उत्तान अलपद्म में रखो। दृष्टि हाथों पर रहे। देखो चित्र ६–३

ऽ—गुप्त मात्रा।

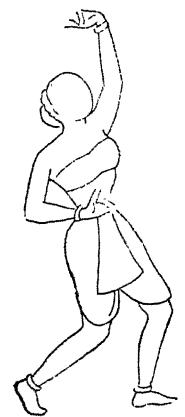
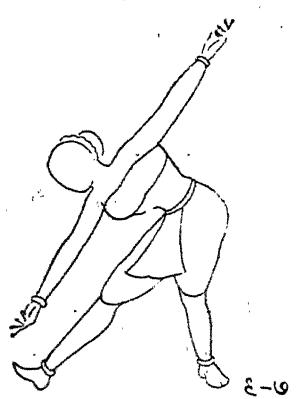
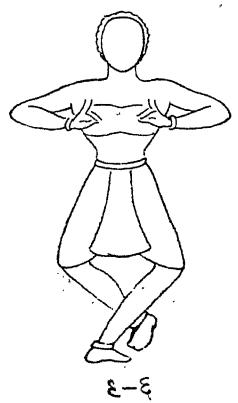
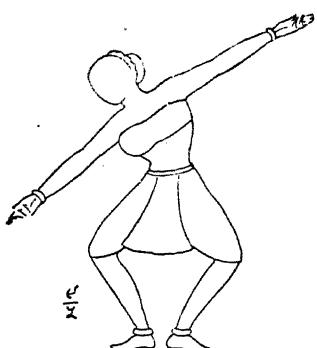
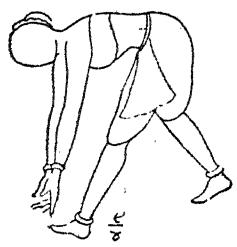
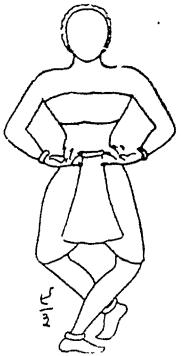
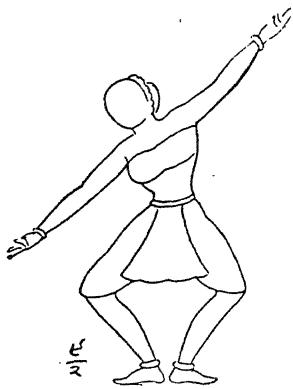
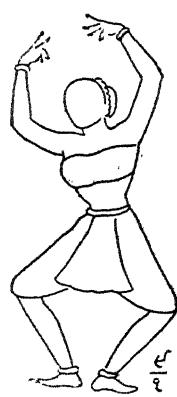
तीधा—दाहिने पैर को सामने की ओर आगे अंचित करो। दोनों हाथ अलपद्म में पैर के पास ले जाओ। शरीर आगे की ओर झुक जायगा। चित्र ६–४ (चित्र में पार्श्व की ओर स्थिति दिखाई गई है। यह शरीर की शुद्ध आकृति समझने के लिये है इस स्थिति को सामने रखो)

तत—दाहिने पैर को बाँये पैर के पास त्रयस्र में आघात करो। शरीर को दाहिनी ओर झुकाते हुए हाथों को दोनों ओर फैला दो। दृष्टि दाहिने हाथ पर रखो। चित्र ६–५

थेई—दाहिने पैर को बांये के पीछे अंचित करो। शरीर सीधा कर लो। दोनों हाथों को छाती के सामने हंसास्य मुद्रा में रखो। दृष्टि सामने रहे। चित्र ६–६

ऽ—गुप्त मात्रा।

तत—दाहिने पैर को दाहिनी ओर अंचित करो। हाथों को कंधों की सीध में दोनों ओर फैला कर शरीर को दाहिनी ओर इतना झुका दो कि दाहिना हाथ दाहिने पैर के पास पहुँच जाय। दृष्टि दाहिने हाथ पर रखो। चित्र ६–७

तत—दाहिने पैर को दाहिनी ओर फैला कर कुंचित में आघात करो। शरीर बांई ओर मोड़ दो। बांया हाथ उत्तान हंसास्य में सर के ऊपर रखो। दाहिना हाथ नाभि के पास हंसास्य बनाये। दृष्टि ऊपर के हाथ पर रखो। चित्र ६–८

तीधा—दाहिने पैर को बांये के पीछे कुंचित करो। शरीर सामने रखते हुए दोनों हाथों से नाभि के पास अलपद्म बनाओ। दृष्टि हाथों पर रखो। चित्र ६–६

तत— बांये पैर त्रयस्र से अपने स्थान पर आघात करो। साथ ही हाथों को छाती के सामने हंसास्य मुद्रा में लाओ। दृष्टि सामने रखो। चित्र ६–१०

तीधाऽथेई— दोनों हाथों से सर के ऊपर स्वस्तिक बनाओ और दाहिनी ओर से घूम कर भ्रमरी करो। सामने आकर थेई बोल के साथ दाहिने पैर से आघात करो, साथ ही दोनों हाथों को लता मुद्रा में फैला दो।

तीधाऽथेई—पहिले की भांति फिर एक बार भ्रमरी करो।

ता—दोनों पैरों को अग्रतल में रखते हुए-कूद कर बैठ जाओ। हाथों को सर के ऊपर वृत्ताकार रखते हुए दोनों तर्जनी उँगलियां एक दूसरे में फँसा दो। दृष्टि सामने रखो। चित्र ६–११

ऽ— मात्रा गुप्त करो।

थेई— दाहिना पैर दाहिनी ओर फैलाकर कुंचित में आघात करो। बाँया हाथ हंसास्य मुद्रा में सर के ऊपर ले जाओ। दाहिना हाथ नाभि के पास हंसास्य मुद्रा में रखो। शरीर को बांई दिशा में मोड़ो। दृष्टि ऊपर के हाथ की ओर रहे। चित्र ६–१२

ऽ— मात्रा गुप्त करो।

तत—दोनों पैरों को अग्रतल में रख कर बैठ जाओ, शरीर सामने रखो। हाथों को सर के ऊपर वृत्ताकार स्थिति में रखो। दोनों तर्जनी उँगलियां एक दूसरे में फंसा दो। दृष्टि सामने रखो। चित्र ६–१३

ऽ—मात्रा गुप्त करो।

थेई— बाँया पैर बाँई ओर फैला कर कुंचित में आघात करो। दाहिना हाथ हंसास्य मुद्रा में सर के ऊपर ले जाओ। बांया हाथ नाभि के पास हंसास्य मुद्रा में रखो। शरीर दाहिनी ओर मोड़ दो, दृष्टि ऊपर के हाथ पर रखो। चित्र ६–१४

ऽ— मात्रा गुप्त करो।

आ—बाँया पैर दाहिने के पीछे कुंचित करो, शरीर सामने रखो। दोनों हाथों से छाती के सामने अलपद्म मुद्रा बनाओ। दृष्टि सामने रखो। चित्र ६–१५

ऽ— मात्रा गुप्त करो।

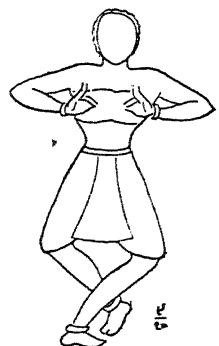
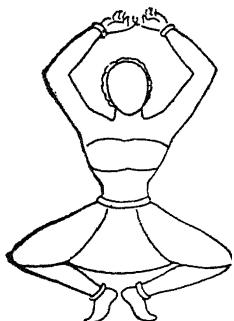
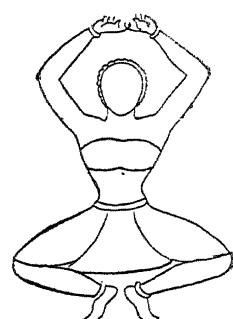
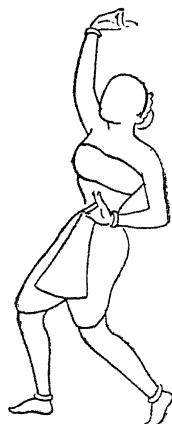
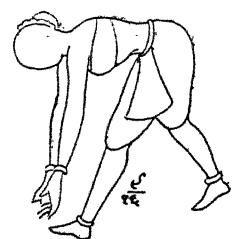
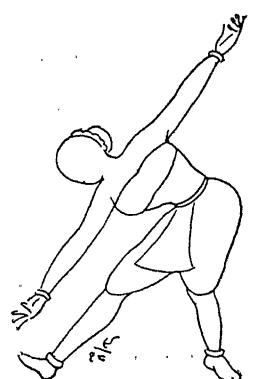
ता—दाहिना पैर सामने की ओर अंचित करो। शरीर को आगे झुका कर पैर के पास दोनों हाथों से अलपद्म बनाओ। दृष्टि हाथों पर रखो। चित्र ६–१६

थेई—दाहिना पैर दाहिनी ओर फैलाकर कुंचित करो। शरीर बाँई ओर मोड़ दो। बांया हाथ सर के ऊपर हंसास्य मुद्रा में रखो। दाहिना हाथ नाभि के पास हंसास्य मुद्रा में रखो। दृष्टि ऊपर के हाथ पर रहे। चित्र ६–१७

६-११

६-१२

६-१३

६-१४

तत— दाहिना पैर दाहिनी ओर अंचित करो। हाथ दोनों ओर फैला कर शरीर को दाहिनी ओर झुका दो। हाथों से अलपद्म बनाओ, दृष्टि दाहिने हाथ की ओर रखो। चित्र ६–१८

थेई— दाहिना पैर बांये के पीछे कुंचित करो। सीधा शरीर रखते हुए छाती के सामने दोनों हाथों से हंसास्य बनाओ। चित्र ६–१९

आ—बाँया पैर सामने की ओर अंचित करो। शरीर को आगे झुका कर पैर के पास दोनों हाथों से अलपद्म बनाओ। दृष्टि हाथों पर रखो। चित्र ६–२०

थेई— बायां पैर बांई ओर फैला कर कुंचित करो। शरीर दाहिनी ओर मोड़ दो। दाहिना हाथ सर के ऊपर हंसास्य मुद्रा में रखो। बांया हाथ नाभि के पास हंसास्य मुद्रा में रखो। दृष्टि ऊपर के हाथ पर रखो। चित्र ६–२१

तत—बायां पैर बांई ओर अंचित करो। हाथ दोनों ओर फैला कर शरीर को बांई ओर झुकादो। हाथों से अलपद्म बनाओ, दृष्टि बांये हाथ पर रखो। चित्र ६–२२

थेई— बायां पैर दाहिने के पीछे कुंचित करो। सीधा शरीर रखते हुए छाती के सामने दोनों हाथों से हंसास्य बनाओ। चित्र ६–२३

थेई ता— हाथों को छाती के सामने स्वस्तिक करके दाहिनी ओर से घूम कर भ्रमरी करो। सामने आकर ता बोल के साथ हाथ लता मुद्रा में फैला दो।

थेईता— पहिले की भांति एक बार और भ्रमरी करो।

थेई— दाहिने पैर को बांये के पीछे कुंचित करो। दोनों हाथों को नाभि के पास अलपद्म में रखो दृष्टि हाथों पर रखो। चित्र ६–२४

थेई— दोनों पैरों को कूद कर त्रयस्र स्थिति में रखो। शरीर को थोड़ा दाहिनी ओर झुकाते हुए हाथों को ऊपर की ओर अलपद्म मुद्रा में फैला दो। चित्र ६–२५

थेई— बांये त्रयस्र पैर से एक बालिश्त बांई ओर हटकर आघात करो। हाथों को कुहनियों से मोड़ दो, साथ ही कुहनियां कुछ नीचे ले आओ। चित्र ६–२६

तत— दाहिने पैर को बांये के पीछे कुंचित करो। शरीर को उसी स्थिति में झुका हुआ रख कर दोनों हाथ फैला दो। दृष्टि दाहिने हाथ पर रखो। चित्र ६–२७

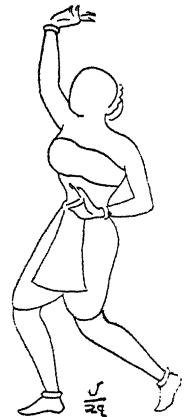
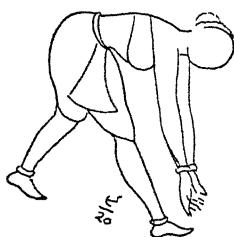
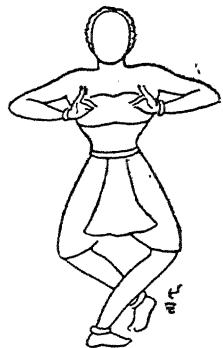
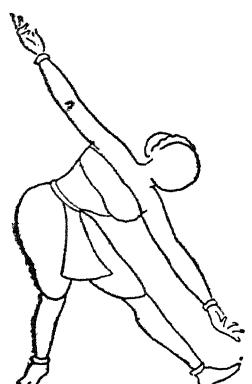
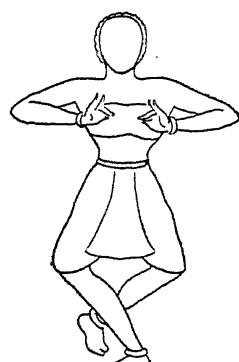
थेईता— हाथों को सर के ऊपर स्वस्तिक करके दाहिनी ओर से घूम कर भ्रमरी करो। सामने आकर 'ता' बोल के साथ लता मुद्रा बनाओ।

थेईता— पहिले की तरह भ्रमरी करो।

थेईता— फिर एक बार भ्रमरी करो।

६-१६

६-२२

६-२३

पाठ १०

प्रथम आवृत्ति (चार ताल-मात्रा १२)

×		२		०		३		०		४
धा	धा	दिं	ता	तिट	धा	दिं	ता	तिट	कत	गिद् गिन

धा-- दोनों पैरों से त्रयस्र में आघात करो। जंघाएं नत रखो। दाहिना हाथ दाहिने कंधे की सीध में फैलाकर उत्तान अलपद्म दिखाओ। बांया हाथ छाती के सामने हंसास्य में रखो, दृष्टि दाहिने हाथ पर रहे। देखो चित्र १०-१

धा— बांये पैर से अपने स्थान पर त्रयस्र में आघात करो।

दिं-- दाहिने त्रयस्र पैर से आघात करो। साथ ही बांया हाथ बांये कंधे की सीध में फैलाकर अलपद्म दिखाओ। दाहिना हाथ छाती के सामने हंसास्य में ले आओ। दृष्टि बांये हाथ पर रखो। चित्र १०-२

ता-- बांये पैर से अपने स्थान पर त्रयस्र में आघात करो।

तिट--दाहिने पैर से आघात करो। साथ ही बांया हाथ पीछे की ओर हंसास्य स्थिति में ले जाओ। दाहिना हाथ पूर्वस्थिति में ही रखो, दृष्टि बांये हाथ पर रहे। चित्र १०-३

धा-- दाहिना पैर आगे बढ़ा कर शरीर के सामने आघात करो, साथ ही बांया हाथ आगे की ओर ले आओ। छाती के सामने फैला हुआ बांया हाथ अलपद्म मुद्रा दिखाये। दाहिना हाथ छाती के पास पूर्ववत हंसास्य में रहे। दृष्टि बांये हाथ पर रखो। चित्र १०-४

दिं— बांया पैर दाहिने पैर के बराबर लाकर त्रयस्र में आघात करो, साथ ही दाहिना हाथ पीछे की ओर हंसास्य बनाकर ले जाओ। बांया हाथ छाती के सामने हंसास्य मुद्रा में रखो। दृष्टि दाहिने हाथ पर रहेगी। चित्र १०-५

ता--बांया पैर आगे बढ़ाकर शरीर के आगे की ओर आघात करो। साथ ही दाहिना हाथ आगे की ओर फैला दो। सामने फैला हुआ दाहिना हाथ उत्तान अलपद्म में रखो। बांया हाथ पूर्ववत रहेगा। दृष्टि दाहिने हाथ पर रखो। चित्र १०-६

तिट-- बाँये पैर को बाँई ओर कुंचित में फैला दो। शरीर को दाहिनी ओर घुमादो। दाहिना हाथ हंसास्य में सर के ऊपर रखो। बांया हाथ छाती के सामने हंसास्य बनाये। दृष्टि दाहिनी ओर रखो। चित्र १०-७

कत-- बांये पैर को बांई ओर कुंचित करो। शरीर को बांई ओर झुका कर हाथ अलपद्म में फैला दो। दृष्टि बांये हाथ पर रखो। चित्र १०-८

गिद्-- बांया पैर दाहिने पैर के पीछे कुञ्चित करो, शरीर सीधा रखो। दोनों हाथों से नाभि के पास अलपद्म बनाओ। दृष्टि हाथों पर रखो। चित्र १०-९

गिन-- दाहिने पैर से त्रयस्र में आघात करो। साथ ही हाथों को छाती के सामने लाकर हंसास्य बनालो। दृष्टि सामने रखो। देखो पाठ ९ में चित्र ९-२३

पाठ १० के चित्र

१०/१

१०/२

१०/३

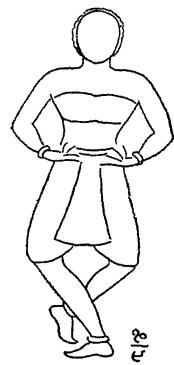
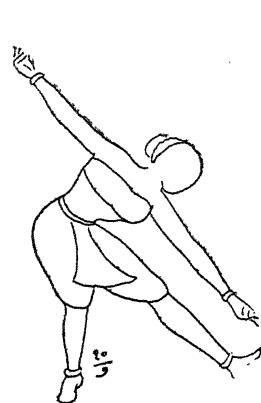
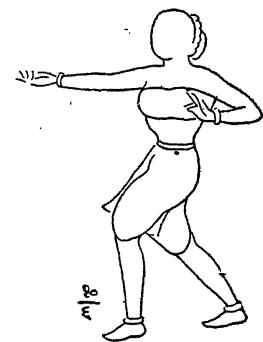
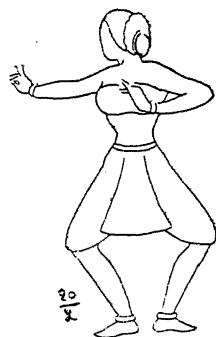
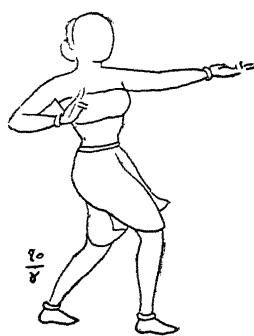
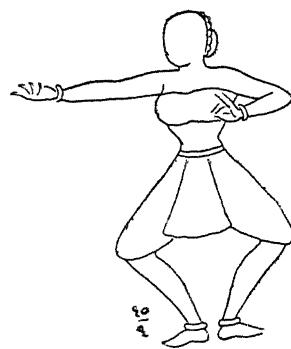
१०/४

१०/५

१०/६

१०/७

१०/८

१०/९

(पाठ १० की दूसरी आवृत्ति)

धा— दोनों पैरों से कूद कर त्रयस्र में पदाघात करो। हाथों को छाती के सामने शिखर मुद्रा में रखो। दृष्टि सामने रखो। देखो चित्र १०–१०

धा— दाहिने पैर अंचित से आघात करो। दोनों हाथों को दोनों ओर फैला कर कुहनियों से थोड़ा मोड़ दो, ताकि हाथों की स्थिति अर्ध वृत्ताकार बन जाय। बांया हाथ अधोमुख पताका और दाहिना हाथ अभिमुख पताका में रखो। दृष्टि दाहिने हाथ पर रहे। देखो चित्र १०–११

दिं— दाहिने पैर त्रयस्र से आघात करो, साथ ही दाहिने हाथ को अधोमुख पताका में परिवर्तित करदो। दृष्टि सामने रखो। देखो चित्र १०–१२

ता— दोनों पैरों से उछलकर अग्रतल बनाओ। जंघाऐं झुकी रहें। दोनों हाथ छाती के सामने शिखर मुद्रा में रखो। दृष्टि सामने रहे। देखो चित्र १०–१३

तिट-- त्रयस्र में दोनों पैरों को आघात करो। हाथ छाती के सामने शिखर में ही रहें। देखो चित्र १०–१४

धा-- बांये पैर अंचित से आघात करो। दोनों हाथों को दोनों ओर फैलाकर कुहनियों से थोड़ा मोड़ दो, ताकि हाथों की स्थिति अर्धवृत्ताकार बन जाय। दाहिना हाथ अधोमुख पताका और बांया हाथ अभिमुख पताका में रखो। दृष्टि बांये हाथ पर रहे। देखो चित्र १०–१५

दिं-- बांये पैर से त्रयस्र में आघात करो। साथ ही बाँये हाथ को अधोमुख पताका में बदल दो। दृष्टि सामने रखो। देखो चित्र १०–१६

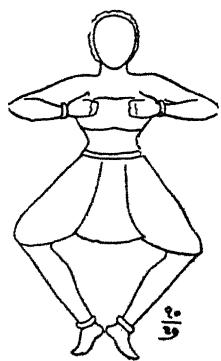
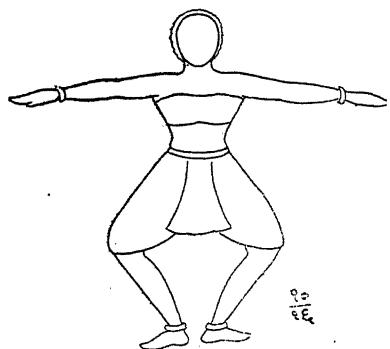
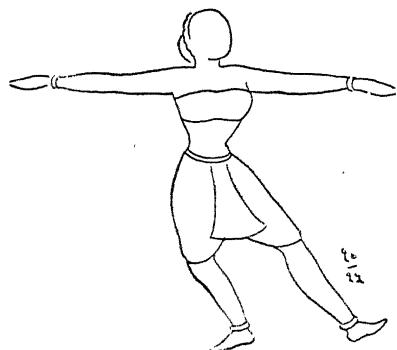
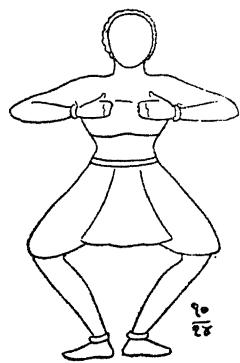
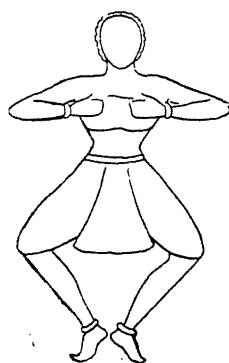
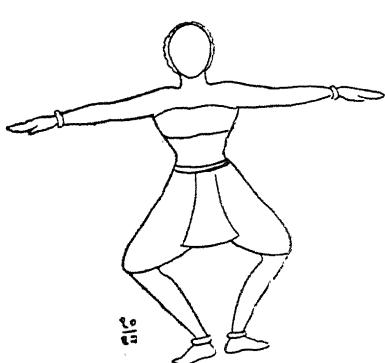
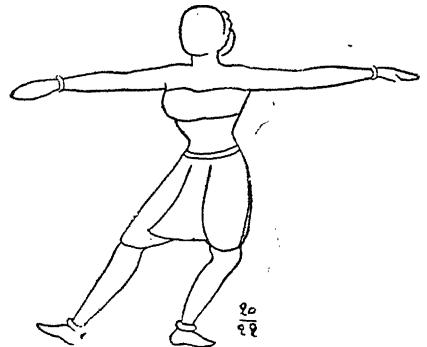
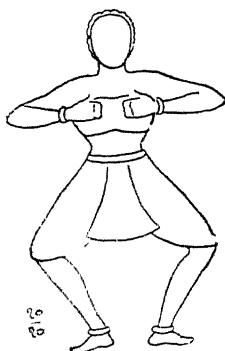
ता-- दोनों पैरों से अग्रतल में आघात करो। दोनों हाथ छाती के सामने शिखर मुद्रा में रखो। दृष्टि सामने रहे। देखो चित्र १०–१७

तिट- घूमकर अग्रतल में बैठ जाओ। (इस प्रकार शरीर पीछे की दिशा में घूम जायगा) हाथों को स्वस्तिक करके छाती के सामने रखो। देखो चित्र १०–१८

कत— एक मात्रा काल ठहरो।

गिद— किंचित ऊपर उठ कर आगे की ओर घूम जाओ और सामने मुख कर के अग्रतल में बैठ जाओ, भुजाऐं दोनों ओर अर्धवृत्ताकार स्थिति में फैंक दो हाथों को अधोमुख पताका में रखो। दृष्टि सामने रहे। देखो चित्र १०–१९

गिन— एक मात्रा स्थिर रहो।

१०/१०
१०/११
१०/१४
१०/१५
१०/१६
१०/१७
१०/१८
१०/१९

(पाठ १० की तीसरी आवृत्ति)

धाधा दिंता—सम स्थान लो। हाथों को छाती के सामने हंसास्य मुद्रा में रखो। गर्दन से चार मात्रा दिखाओ, शरीर स्थिर रखो। दृष्टि सामने रहे। चित्र १०-२०

तिट— दाहिना पैर त्र्यस्र में दाहिनी ओर आघात करो। जंघाएँ झुकादो। शरीर को दाहिनी ओर झुका कर भुजाएँ दोनों ओर फैलादो। हाथों में उत्तान अलपद्म रखो। दृष्टि दाहिने हाथ पर रहे। चित्र १०-२१

धा— सीधे खड़े होकर दाहिना पैर बांए के पीछे कुंचित करो। बांया हाथ बायीं ओर कन्धे की सीध में उत्तानत्रिपताका बनाते हुए फैलादो। दाहिना हाथ छाती के सामने हंसास्य में रखो। शरीर बायीं ओर थोड़ा झुकादो। दृष्टि बांए हाथ पर रखो। चित्र १०-२२

दिं— दाहिना पैर दाहिनी ओर त्र्यस्र में आघात करो।

ता— बांया पैर दाहिने पैर के पीछे कुंचित में आघात करो। शरीर को दाहिनी ओर झुकादो। दाहिना हाथ नीचे की ओर फैलाकर अलपद्म बनाओ। बांया हाथ सर के ऊपर अधोमुख शिखर मुद्रा में रखो। दृष्टि दाहिने हाथ पर रहे। चित्र १०-२३

तिट— बांया पैर बायीं ओर त्र्यस्र में आघात करो। शरीर बायीं ओर झुकाकर भुजाएँ दोनों ओर फैलादो। हाथों से अलपद्म बनाओ। दृष्टि बाएँ हाथ पर रखो। चित्र १०-२४

कत— सीधे खड़े होकर बांया पैर दाहिने पैर के पीछे कुंचित करो। बांया हाथ छाती के सामने शिखर मुद्रा में रखो। दाहिना हाथ कंधे की सीध में फैलाकर उत्तान त्रिपताका बनाओ। शरीर थोड़ा दाहिनी ओर झुकादो। दृष्टि दाहिने हाथ पर रखो। चित्र १०-२५

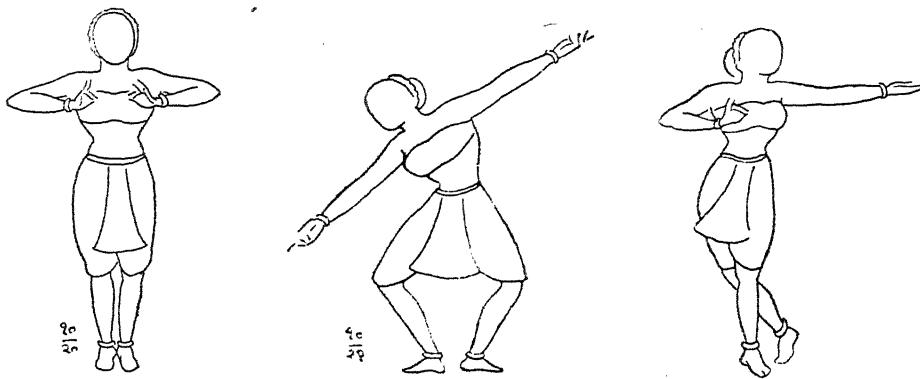
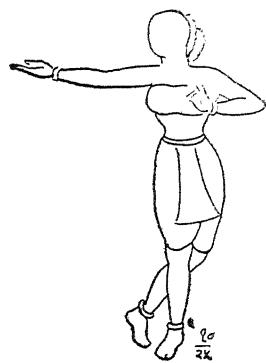
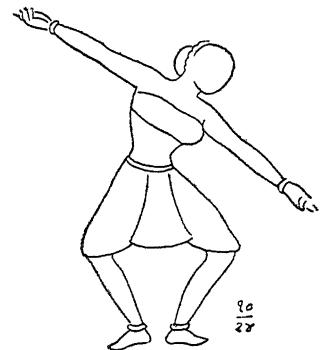
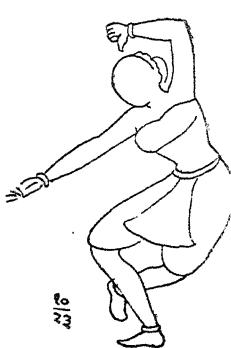
गिद— बांया पैर बायीं ओर त्र्यस्र में आघात करो।

गिन— दाहिना पैर बाएँ पैर के पीछे कुंचित में आघात करो। शरीर बायीं ओर झुकादो। बांया हाथ नीचे की ओर अलपद्म में फैलादो। दाहिना हाथ सर के ऊपर अधोमुख शिखर मुद्रा में रखो। दृष्टि बांए हाथ पर रहे। चित्र १०-२६

१०/२३

१०/२४

१०/२५

१०/२६

(पाठ १० की चौथी आवृत्ति)

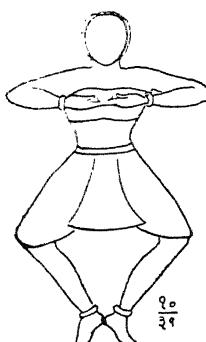
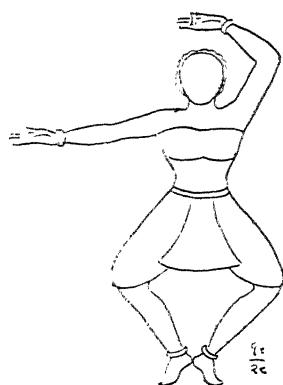
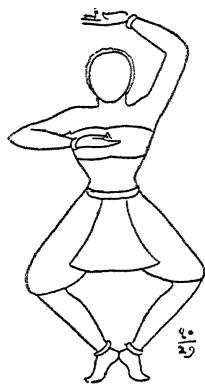
धा-- दोनों पैरों से उछलकर अग्रतल में आघात करो। जंघाऐं नत करो। दाहिना हाथ छाती के सामने उत्तान त्रिपताका में रखो। बांये हाथ से सर के ऊपर ऊर्ध्वमुख त्रिपताका बनाओ। दृष्टि सामने रखो। चित्र १०-२७

धा-- दोनों पैरों से त्रयस्र में आघात करो। दाहिना हाथ आगे से घुमाकर दाहिनी ओर ले जाओ। बांया हाथ पूर्ववत रखो। दृष्टि दाहिने हाथ की ओर रहे। चित्र १०-२८

दिं-- दोनों पैरों से उछल कर अग्रतल में आघात करो। दाहिना हाथ उत्तान त्रिपताका में सर के ऊपर और बांया हाथ त्रिपताका में छाती के सामने रखो। दृष्टि सामने रखो। चित्र १०-२९

ता-- दोनों पैरों को त्रयस्र में आघात करो। बांया हाथ आगे से घुमाकर बांई ओर ले जाओ और उत्तान त्रिपताका में कंधे की सीध में फैला दो। दाहिना हाथ पूर्ववत रखो। दृष्टि बांये हाथ की ओर रहे। चित्र १०-३०

तिट--उछल कर दोनों पैरों से अग्रतल में आघात करो। दोनों हाथ छाती के सामने उत्तान त्रिपताका में रखो। दृष्टि सामने रहे। चित्र १०-३१

धा-- दोनों पैरों से त्रयस्र में आघात करो। दाहिना हाथ नीचे की ओर अधोमुख त्रिपताका में झुकाओ। बांया हाथ पूर्ववत रहे। शरीर दाहिनी ओर झुकादो। दृष्टि दाहिने हाथ पर रखो। चित्र १०-३२

दिं— उछल कर दोनों पैरों से अग्रतल में आघात करो। दोनों हाथ छाती के सामने उत्तान त्रिपताका में रखो। दृष्टि सामने रहे। चित्र १०–३३

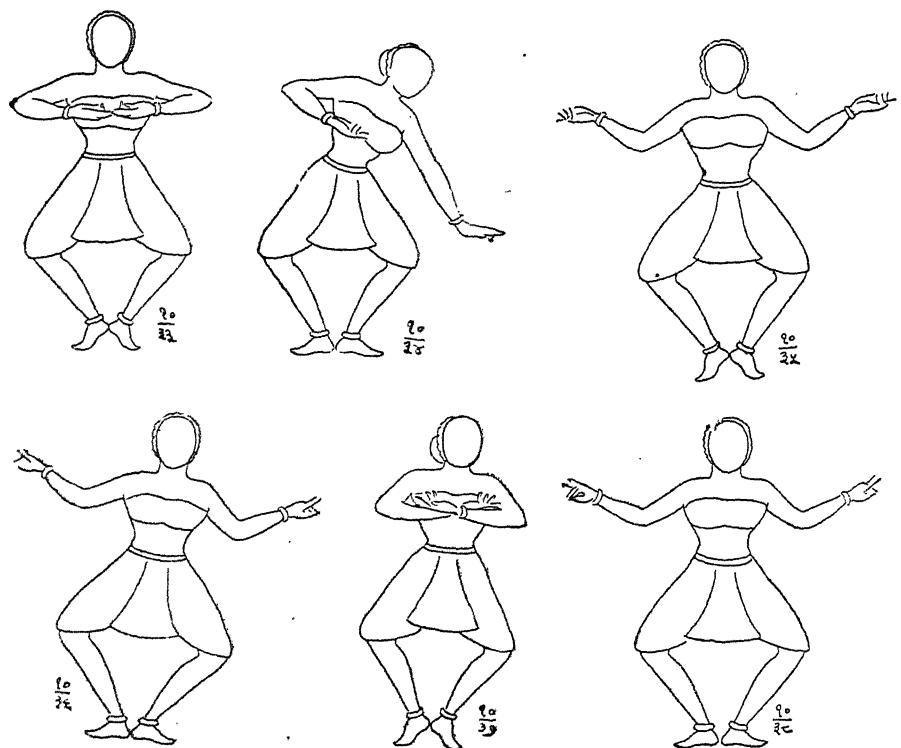
ता— दोनों पैरों से त्रयस्र में आघात करो। शरीर बांई ओर कुछ झुकादो। बांया हाथ नीचे की ओर अधोमुख त्रिपताका में फैला दो। दाहिना हाथ पूर्ववत रखो। दृष्टि बांये हाथ पर रहे। चित्र १०–३४

तिट— उछल कर दोनों पैरों से अग्रतल में आघात करो। दोनों हाथ दोनों ओर उत्तान अलपद्म में फैलाकर कुहनियों से थोड़ा मोड़ दो। दृष्टि दाहिने हाथ पर रखो। १०–३५

कत— दोनों पैरों से त्रयस्र में आघात करो। हाथों को उसी स्थिति में रखते हुए पराङ्मुख हंसास्य में बदल दो। चित्र १०-३६

गिद्— उछल कर दोनों पैरों से अग्रतल में आघात करो। दोनों हाथों से छाती के सामने उत्तान अलपद्म में स्वस्तिक करो। दृष्टि सामने रखो। चित्र १०–३७

गिन— दोनों पैरों से त्रयस्र में आघात करो। दोनों हाथ दोनों ओर पराङ्मुख हंसास्य बनाते हुए फैला दो और कुहनियों से थोड़ा मोड़ दो। दृष्टि दाहिने हाथ पर रखो। देखो चित्र १०–३८

उपर्युक्त संचालनों में पैर एक बार अग्रतल और दूसरी बार त्रयस्र में क्रमशः प्रयोग होते हैं। अग्रतल के बाद त्रयस्र में आघात करते समय ध्यान रखो कि अग्रतल की स्थिति से दोनों एड़ियाँ एक साथ पृथ्वी पर गिरती हैं, इसमें पैर उठाकर त्रयस्र में आघात नहीं होता। यह चाल 'उद्घाटित' कहलाती है।

पाठ ११

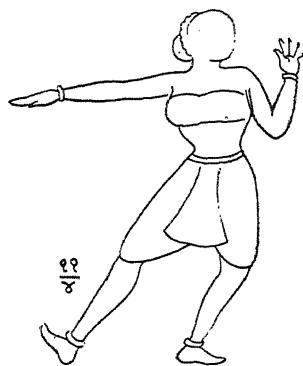
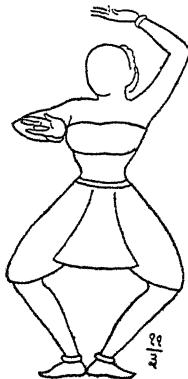
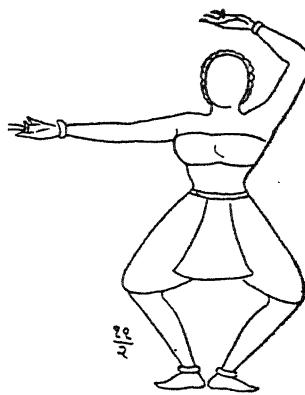
चार ताल, मात्रा १२

×
धा तक्का थुंगा धागे देगे ता, धादिं ता धित्ता किडधा तक्का थुंगा तकिट तका तिटकत गिद्गिन धा तिटकत गिद्गिन धातिट कतगिद् गिनधा तिटकत गिद्गिन धा

धा--दोनों पैरों से उछल कर अग्रतल में आघात करो। बांया हाथ सर के ऊपर उत्तान त्रिपताका में रखो। दाहिना हाथ छाती के सामने उत्तान त्रिपताका में रखो। दृष्टि सामने रहे। चित्र ११-१

तक्का--पहिले बोल 'तक्' के साथ बाँये पैर से त्रयस्र में आघात करो। दूसरे बोल 'का' के साथ दाहिने पैर से त्रयस्र में आघात करो। साथ ही दाहिना हाथ दाहिनी ओर फैला दो। दृष्टि दाहिने हाथ पर रखो। चित्र ११-२

थुंगा-- पहिले बोल 'थुं' के साथ बांये त्रयस्र पैर से आघात करो। दूसरे बोल 'गा' के साथ दाहिने हाथ को छाती के सामने लाकर त्रिपताका को कलाई पर इस प्रकार मोड़ दो कि उंगलियां बाहर की ओर रहें और हथेली अभिमुख रहे। दृष्टि दाहिने हाथ पर रखो। चित्र ११-३

धा--दाहिने पैर को दाहिनी ओर अंचित करो। दाहिना हाथ दाहिनी ओर फैला दो बांया हाथ अलपद्म मुद्रा में पीछे की ओर ले जाओ। दृष्टि बांये हाथ पर रखो। चित्र ११-४

गे— बांये पैर से अपने स्थान पर त्रयस्र में आघात करो। साथ ही बांये हाथ को पीछे से ऊँचा उठाते हुए सर के ऊपर ले आओ। दृष्टि बांये हाथ पर रखो। चित्र ११-५

दे— दाहिने पैर से त्रयस्र में आघात करो।

गे— बांये पैर से त्रयस्र में आघात करो।

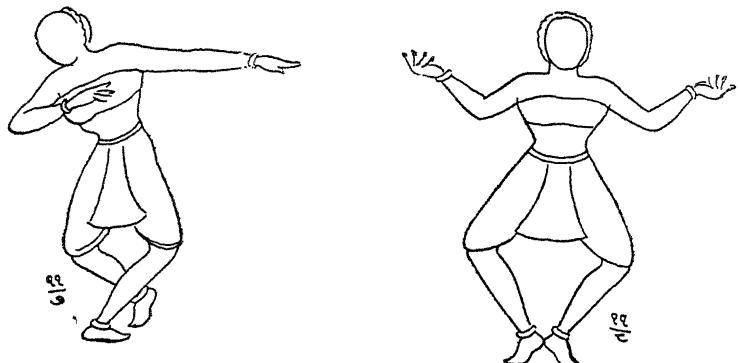
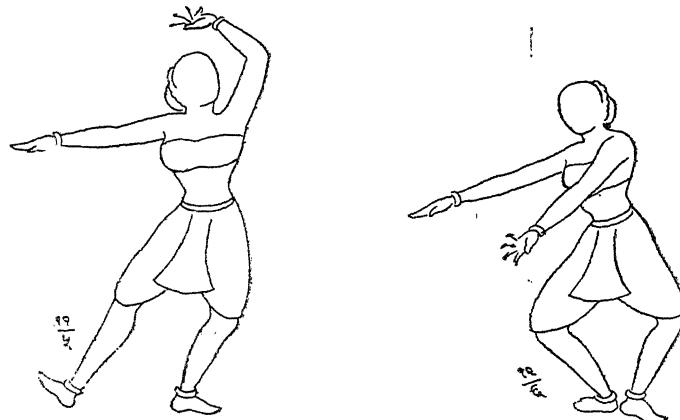
ता— दाहिने त्रयस्र पैर से आघात करो।

जितने समय में उपर्युक्त तीन पदाघात करो, उतने समय में बांया हाथ सर के ऊपर से आगे की ओर झुकता हुआ शरीर के सामने आ जाना चाहिये। दृष्टि बांये हाथ पर रखो। चित्र ११—६

धा— दाहिना पैर त्रयस्र में आघात करो। साथ ही बाँया हाथ बांई ओर अधोमुख पताका में फैला दो।

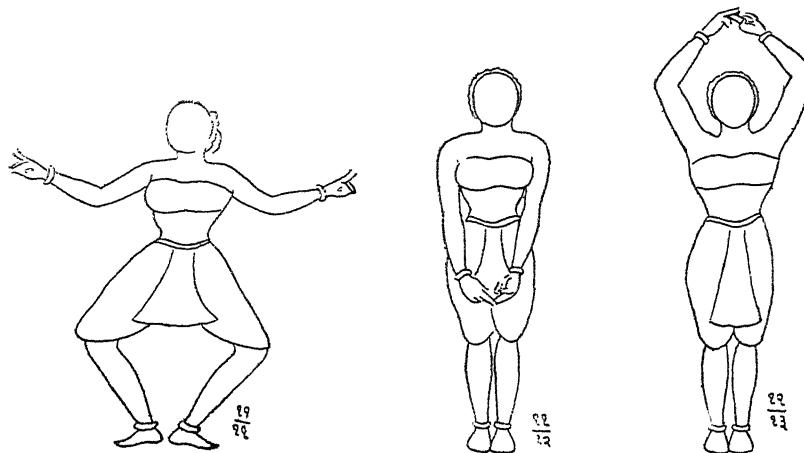
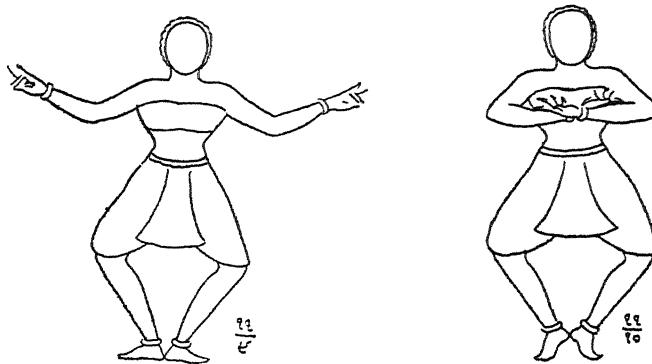
दिं— बांया पैर त्रयस्र में आघात करो।

ता— दाहिना पैर बांये पैर के पीछे कुंचित में आघात करो। साथ ही शरीर को दाहिनी ओर झुकाते हुए दाहिने हाथ को छाती के सामने अधोमुख अलपद्म में ले आओ। दृष्टि दाहिने हाथ पर रखो। चित्र ११-७

धित्ता—दोनों पैरों से अग्रतल में आघात करो। हाथों को दोनों ओर फैलाकर उत्तान उलपद्म बनाओ। कुहनियां कुछ मोड़ दो। दृष्टि दाहिने हाथ पर रखो। चित्र ११-८

किड़धा— एड़ियों से दोनों पैरों द्वारा त्र्यस्त्र में आघात करो। हाथों को पूर्ववत स्थिति में रखते हुए पराङ्मुख हंसास्य में बदल दो। चित्र ११-६

तक्का—दोनों पैरों से अग्रतल में आघात करो। दोनों हाथों से छाती के सामने उत्तान अलपद्म में स्वस्तिक बनाओ, दृष्टि सामने रखो। चित्र ११-१०

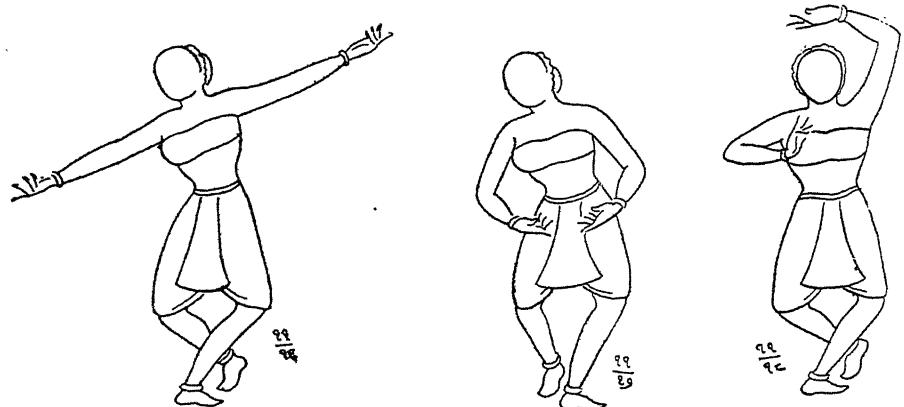
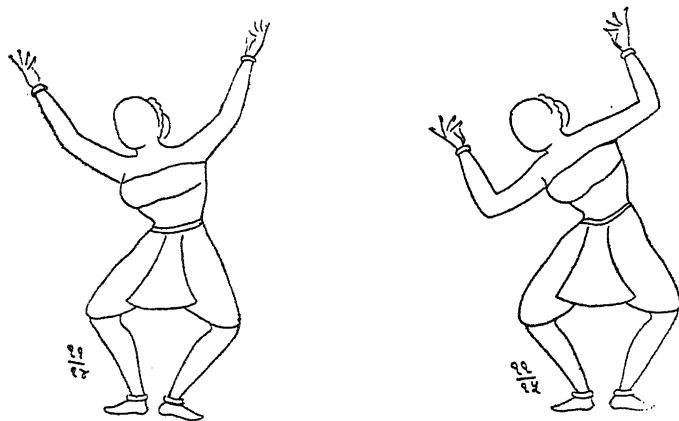
थुंगा— दोनों एड़ियों से त्र्यस्त्र में आघात करो। दोनों हाथों को दोनों ओर फैला कर पराङ्मुख हंसास्य बनाओ। कुहनियां कुछ मोड़ दो। दृष्टि दाहिने हाथ पर रखो। चित्र ११-११

तकिटतका—दाहिने पैर से आरम्भ करके क्रमशः दोनों पैरों से पांच आघात द्वारा 'तकिट तका' बोल निकालो। साथ ही पहिले बोल से आरम्भ करते हुए दोनों हाथों की दो उंगलियों से स्वस्तिक बना कर, घुटनों के पास से हाथ दोनों ओर ऊपर की ओर उठाते जाओ, यहां तक कि अन्तिम बोल 'का' पर हाथ सर के ऊपर अंगुलि स्वस्तिक बनायें। यह क्रिया द्रुत में होती है। दृष्टि बोलों के साथ नीचे से क्रमशः ऊपर की ओर जायगी। देखो चित्र ११-१२ और ११-१३

तिट-- दोनों पैरों से त्रयस्र में आघात करो, जंघाएं नत करो। दोनों हाथ ऊपर की ओर अलपद्म में फैला दो। दृष्टि ऊपर रखो। शरीर कुछ दाहिनी ओर झुका दो। चित्र ११-१४

कत-- बांये पैर से बांई ओर थोड़ा हट कर त्रयस्र में आघात करो। हाथों को कुहनियों से मोड़कर कुछ नीचे ले जाओ। चित्र ११-१५

गिद्-- दाहिने पैर से बांये पैर के पीछे कुंचित में आघात करो। शरीर को दाहिनी ओर थोड़ा झुका हुआ ही रखते हुए, दोनों हाथ दोनों ओर फैला दो। दृष्टि दाहिने हाथ पर रहे। चित्र ११-१६

गिन-- बांये पैर को थोड़ा हटा कर बांई ओर आघात करो। हाथों को उत्तान अलपद्म में नीचे की ओर वृत्ताकार स्थिति में रखो। शरीर कुछ दाहिनी ओर ही झुका रहेगा। दृष्टि हाथों रखो। चित्र ११-१७

धा-- दाहिने पैर से बांये पैर के पीछे अंचित में आघात करो। शरीर सीधा रखो। दाहिना हाथ हंसास्य में छाती के सामने और बांया सर के ऊपर हंसास्य में रखो। दृष्टि सामने रहे। चित्र ११-१८

तिट कत गिद् गिन—सम अवस्था में पैरों से बोल निकालते हुए दाहिनी ओर से भ्रमरी करो। हाथ दोनों ओर अधोमुख पताका में फैले रहें। भ्रमरी तेज़ी से करो ताकि इतने समय में ही कम से कम दो चक्कर पूरे हो जांय। चित्र ११–१९

धा—घूमकर सामने आने पर 'धा' बोल के साथ चित्र ११–२० की भांति आकृति बनालो। यही क्रिया तीन बार 'तिटकतगिदगिन धा' बोलों के साथ करो। यह त्रिचक्र हुआ।

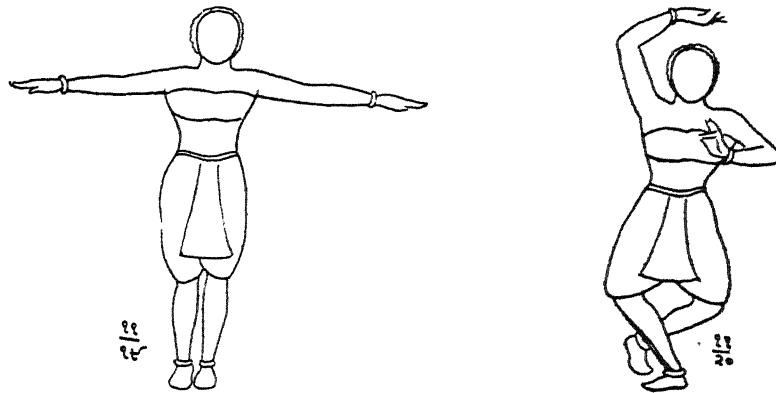
११/१९

११/२०

———

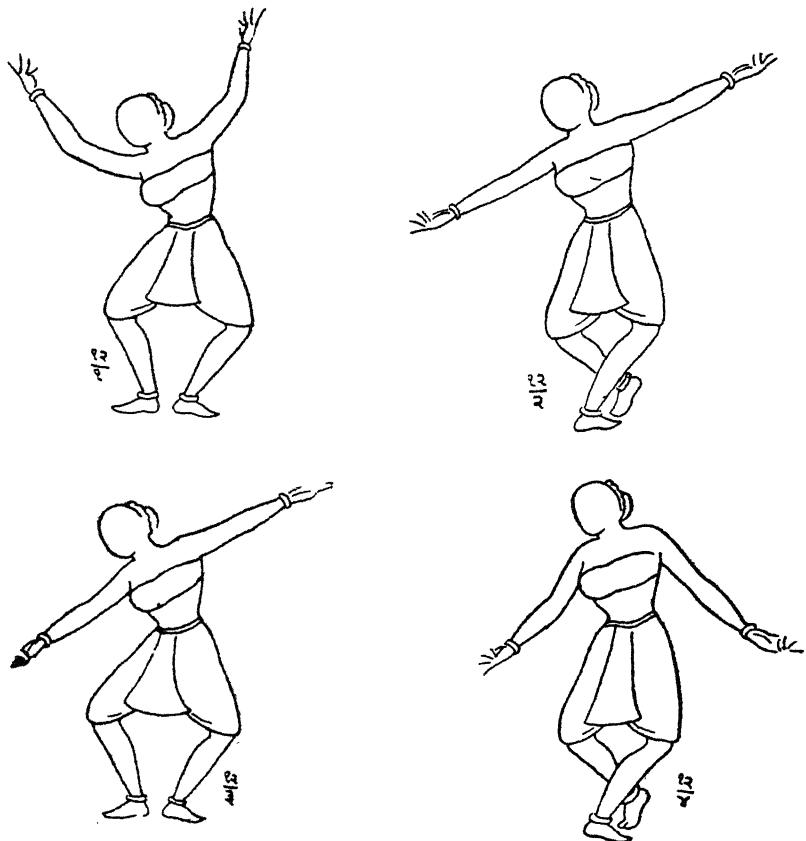
पाठ १२

(झपताल, मात्रा १०)

×		२			०		३		
धिं	ना	धिं	धिं	ना	तिं	ना	धिं	धिं	ना

धिं— दोनों पैरों से त्रयस्र में उछल कर आघात करो। जंघाऐं नत करो। शरीर को थोड़ा दाहिनी ओर झुकाते हुए, हाथों को ऊपर की ओर अलपद्म में फैला दो। दृष्टि ऊपर की ओर रखो। चित्र १२-१

ना— दाहिने पैर को बांये पैर के पीछे कुंचित में आघात करो। शरीर दाहिनी ओर ही झुका रहे। हाथों को कंधों की सीध में दोनों ओर अलपद्म रखते हुए फैला दो। दृष्टि दाहिने हाथ पर रहे। चित्र १२-२

धिं— बांये पैर को बांई ओर त्रयस्र में आघात करो। चित्र १२-३

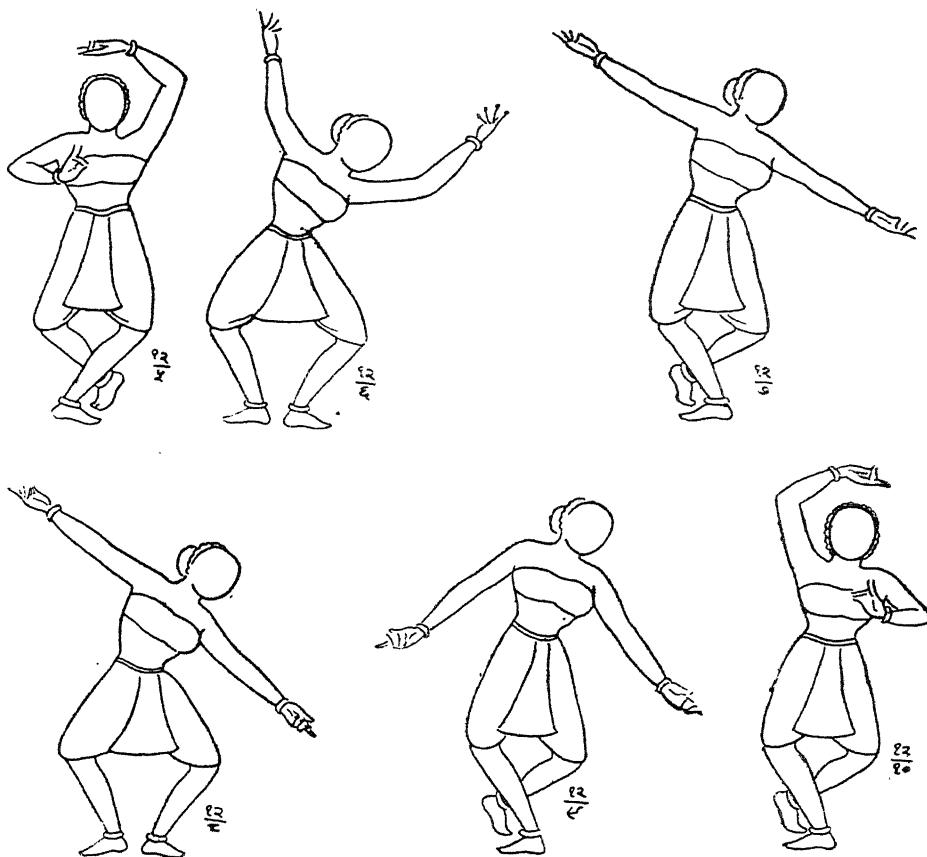
धिं— दाहिने पैर को बांये पैर के पीछे कुंचित में आघात करो। हाथों को दोनों ओर नीचे झुका दो। शरीर दाहिनी ओर थोड़ा झुका रहे। दृष्टि दाहिने हाथ पर रखो। चित्र १२-४

ना-- अपने स्थान पर ही बांये त्रयस्र पैर से आघात करो। शरीर सीधा करो। दाहिना हाथ छाती के सामने हंसास्य मुद्रा में रखो। बांया हाथ सर के ऊपर उत्तान हंसास्य में रखो। दृष्टि सामने रहे। चित्र १२-५

तिं-- दोनों पैरों से उछल कर त्रयस्र में आघात करो। शरीर को बांई ओर झुकाते हुए, हाथों को ऊपर की ओर अलपद्म में फैला दो। दृष्टि ऊपर की ओर रखो। चित्र १२-६

ना-- बांये पैर को दाहिने पैर के पीछे कुंचित में आघात करो। शरीर बांई ओर ही झुका रहे। हाथों को कंधों की सीध में दोनों ओर अलपद्म रखते हुए फैला दो। दृष्टि बांये हाथ पर रखो। चित्र १२-७

धिं-- दाहिने पैर को दाहिनी ओर त्रयस्र में आघात करो। चित्र १२-८

धिं-- बांये पैर को दाहिने पैर के पीछे कुंचित में आघात करो। हाथों को दोनों ओर नीचे झुका दो। शरीर बांई ओर थोड़ा झुका रहे। दृष्टि बांये हाथ पर रखो। चित्र १२-९

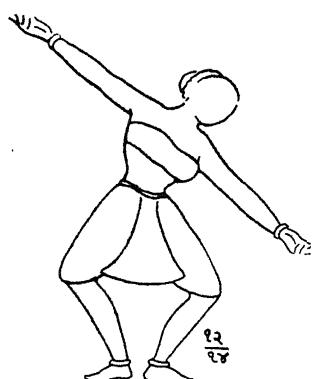
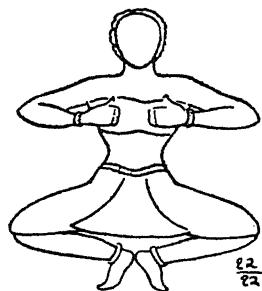
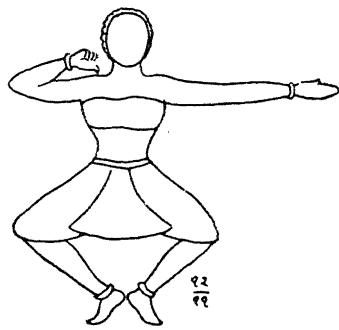
ना-- अपने स्थान पर ही दाहिने त्रयस्र पैर से आघात करो। शरीर सीधा रखो। बाँया हाथ छाती के सामने हंसास्य मुद्रा में रखो। दाहिना हाथ सर के ऊपर उत्तान हंसास्य में रखो। दृष्टि सामने रहे। चित्र १२-१०

(१२ वें पाठ की दूसरी आवृत्ति)

धिं— दोनों पैरों से उछल कर अग्रतल में आघात करो। जंघाऐं नत रखो। दाहिना हाथ दाहिने कंधे पर अधोमुख शिखर मुद्रा में रखो। बाँया हाथ कंधे की सीध में फैला दो। बाँये हाथ से ऊर्ध्वमुख पताका बनाओ। दृष्टि सामने रखो। देखो चित्र १२–११

ना— अपने स्थान पर बाँये पैर से त्रयस्र में दृढ़ आघात करो।

धिं— कूदकर अग्रतल में बैठ जाओ। दोनों हाथ छाती के सामने शिखर मुद्रा में रखो। दृष्टि सामने रहे। देखो चित्र १२–१२

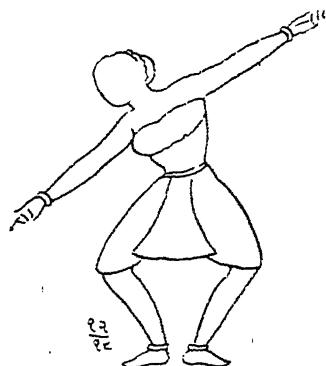
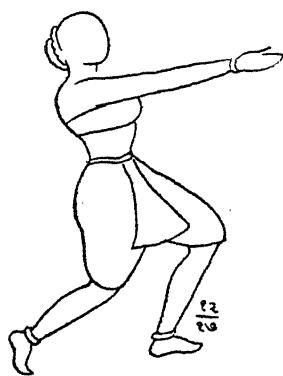
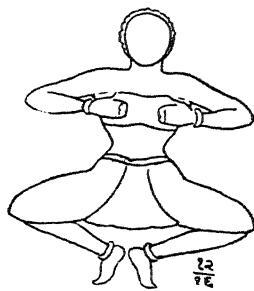
धिं— थोड़ा उठते हुए, बाँये पैर को बाँई ओर कुञ्चित में फैला दो। शरीर दाहिनी ओर मोड़कर बाँया हाथ दाहिनी ओर पताका में फैला दो। दाहिना हाथ पूर्व स्थिति में ही रखो। दृष्टि दाहिनी ओर रहे। देखो चित्र १२–१३

ना— बाँया पैर दाहिने पैर के पास त्रयस्र में आघात करो। शरीर बाँई ओर झुका दो। हाथों को अलपद्म में दोनों ओर फैला दो। दृष्टि बाँये हाथ पर रखो। देखो चित्र १२–१४

तिं— दोनों पैरों से उछलकर अग्रतल में आघात करो। जंघाएं नत रखो। बाँया हाथ बाँये कंधे पर अधोमुख शिखर मुद्रा में रखो। दाहिना हाथ कंधे की सीध में पताका वनाते हुए फैला दो। दृष्टि सामने रखो। देखो चित्र १२–१५

ना— अपने स्थान पर दाहिने पैर से त्रयस्र में दृढ़ आघात करो।

धिं— कूद कर अग्रतल में वैठ जाओ। दोनों हाथ छाती के सामने शिखर मुद्रा में रखो। दृष्टि सामने रहे। देखो चित्र १२–१६

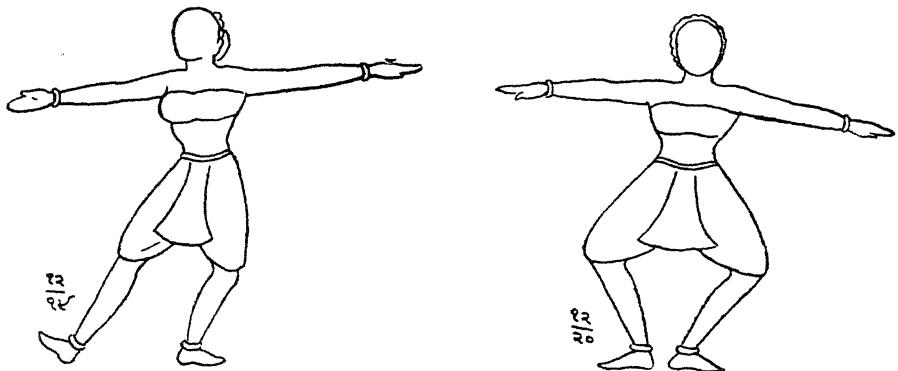
धिं— थोड़ा उठते हुए दाहिने पैर को दाहिनी ओर फैलाकर कुञ्चित में आघात करो। शरीर बाँई ओर मोड़कर दाहिना हाथ बाँई ओर पताका में फैला दो। बाँया हाथ पूर्वस्थिति में ही रखो। दृष्टि बांई ओर रहे। देखो चित्र १२–१७

ना— दाहिना पैर बांये पैर के पास त्रयस्र में आघात करो। शरीर दाहिनी ओर झुका दो। हाथों को अलपद्म में दोनों ओर फैला दो। दृष्टि दाहिने हाथ पर रखो। देखो चित्र १२–१८

(१२ वें पाठ की तीसरी आवृत्ति)

धिं—दाहिने पैर को दाहिनी ओर अंचित करो। दोनों भुजाओं को अर्धवृत्ताकार स्थिति में रखो। कुहनियों को थोड़ा मोड़ देने से यह स्थिति बन जायगी। बांया हाथ अधोमुख पताका में तथा दाहिना हाथ अभिमुख पताका में रखो। दृष्टि दाहिने हाथ पर रहे। चित्र १२–१६

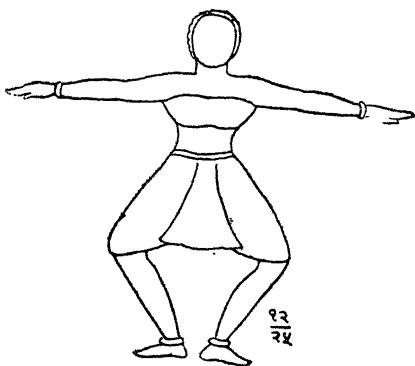
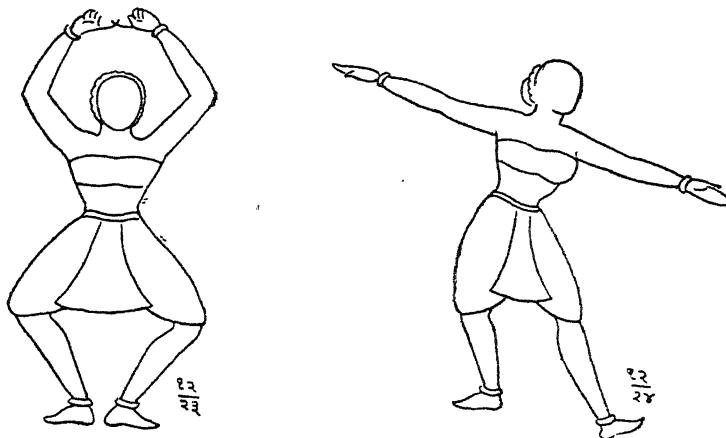
ना—दाहिने पैर से बाँए पैर के पास त्रयस्र में आघात करो। साथ ही दाहिने हाथ की मुद्रा अधोमुखपताका में बदल दो। दृष्टि सामने रखो। चित्र १२–२०

धिं—शरीर को बांयी ओर से मोड़ते हुए, पीछे की ओर अग्रतल में कूद कर बैठ जाओ। पीठ दर्शकों की ओर रहे। हाथों से छाती के सामने स्वस्तिक बनाओ। चित्र १२–२१

धिं—उठते हुए दाहिनी ओर से शरीर को आगे लाओ, साथ ही दाहिने पैर को बांयी ओर फैलाकर कुञ्चित में आघात करो। दाहिना हाथ दाहिनी ओर कुछ ऊंचा रखते हुए फैलादो। बांया हाथ दाहिने पैर के ऊपर फैलादो। दोनों हाथों से उत्तान-अलपद्‌म बनाओ। बांये हाथ का अलपद्‌म दाहिने पैर की एड़ी के पास रहे। दृष्टि बांये हाथ पर रखो। चित्र १२–२२

ना—दाहिने पैर को दाहिनी ओर लाकर बांए पैर के पास त्रयस्त्र में आघात करो। इस क्रिया में बाँया पैर एड़ी पर घूमकर त्रयस्त्र स्थिति में पहुंच जायगा। दोनों हाथों को सर के ऊपर ले जाकर तर्जनी उंगलियाँ एक दूसरे में फंसादो। दृष्टि सामने रखो। चित्र १२-२३

तिं—बांए पैर को बांयी ओर अंचित करो। दोनों भुजाओं को अर्धवृत्ताकार स्थिति में रखो। कुहनियों को थोड़ा मोड़ दो। दाहिना हाथ अधोमुखपताका में तथा बांया हाथ अभिमुखपताका में रखो। दृष्टि बांए हाथ पर रहे। चित्र १२-२४

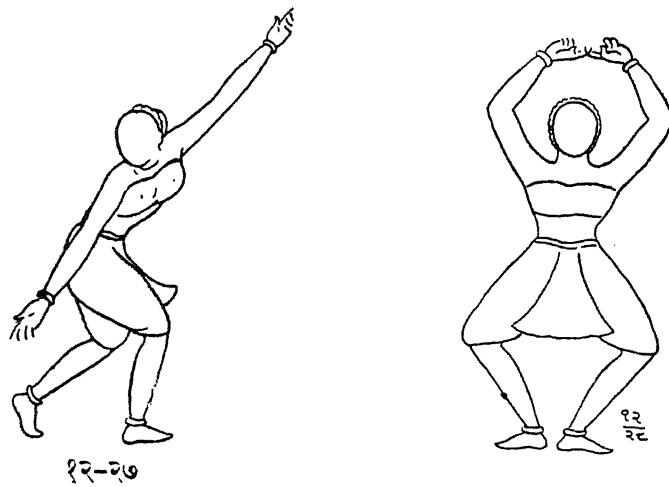
ना—बांए पैर से दाहिने पैर के पास त्रयस्त्र में आघात करो। साथ ही बांए हाथ की मुद्रा अधोमुखपताका में बदल दो। दृष्टि सामने रखो। चित्र १२-२५

धिं—शरीर को दाहिनी ओर मोड़ते हुए पीछे की ओर अग्रतल में कूद कर बैठ जाओ। पीठ दर्शकों की ओर रहे। हाथों से छाती के सामने स्वस्तिक बनाओ। चित्र १२-२६

धिं—उठते हुए बायीं ओर से शरीर को आगे लाओ। साथ ही बांए पैर को दाहिनी ओर फैला कुंचित में आघात करो। बांया हाथ बांयी ओर कुछ ऊँचा रखते हुए फैलादो। दाहिना हाथ बाँए पैर के ऊपर फैलादो। दोनों हाथों से उत्तान अलपद्म बनाओ। दाहिने हाथ का अलपद्म बांए पैर की एड़ी के पास रहे। दृष्टि दाहिने हाथ पर रखो। चित्र १२-२७

ना—बाँए पैर को बाँयी ओर लाकर दाहिने पैर के पास त्रयस्र में आघात करो। दोनों हाथों को सर के ऊपर लेजाकर तर्जनी उंगलियां एक दूसरे में फँसादो। दृष्टि सामने रखो। चित्र १२-२८

१२-२७

१२/२८

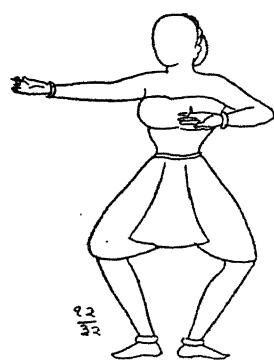
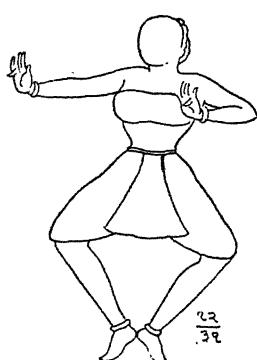
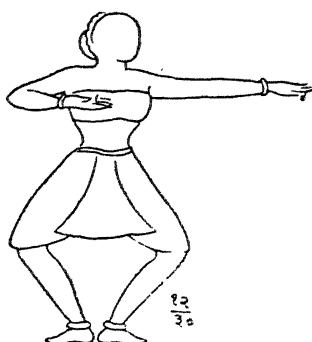
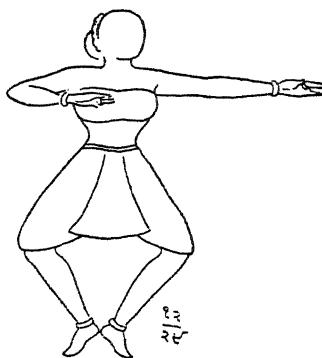
———

(पाठ १२ की चौथी आवृत्ति)

धिं--दोनों पैरों से अग्रतल में आघात करो। जंघाएँ नत करो। दाहिना हाथ छाती के सामने उत्तानत्रिपताका में रखो। बांया हाथ कंधे की सीध में फैलादो। वांए हाथ से उत्तानत्रिपताका बनाओ। दृष्टि वांए हाथ पर रखो। चित्र १२-२९

ना—दोनों एड़ियों से त्रयस्र में आघात करो। शरीर की स्थिति पूर्ववत रखो। केवल बांये हाथ की मुद्रा अधोमुख त्रिपताका में बदल दो। चित्र १२-३०

धिं—दोनों पैरों से अग्रतल में आघात करो। दाहिना हाथ कंधे के पीछे फैलाकर पराङ्मुख-त्रिपताका बनाओ। बांया हाथ छाती के सामने पराङ्मुखत्रिपताका में रखो। दृष्टि दाहिने हाथ पर रहे। चित्र १२-३१

धिं—दोनों एड़ियों से त्रयस्र में आघात करो। शरीर की स्थिति पूर्ववत रखो। केवल दाहिने हाथ की मुद्रा उत्तानत्रिपताका में बदल दो। चित्र १२-३२

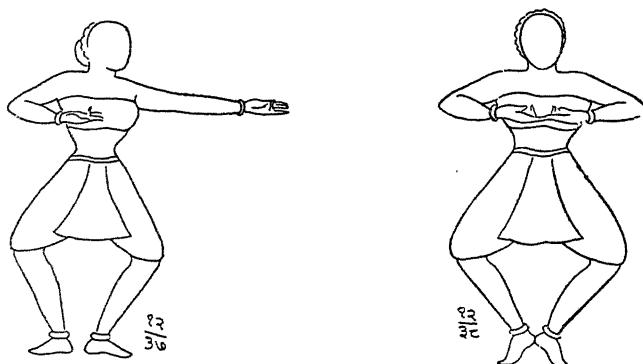
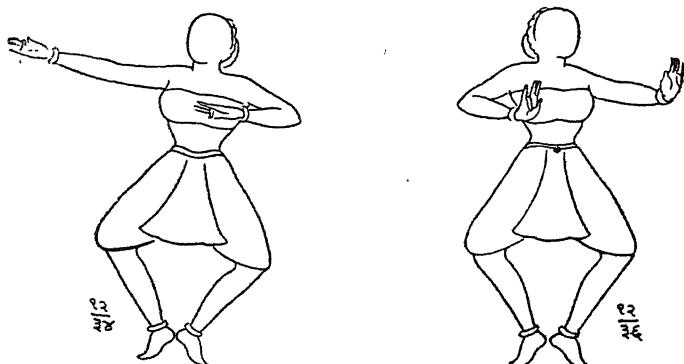
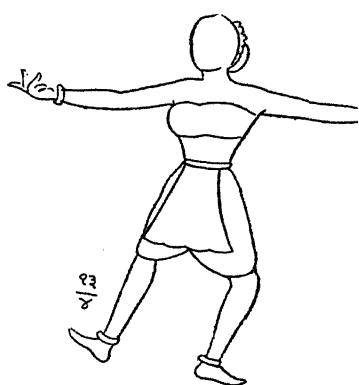
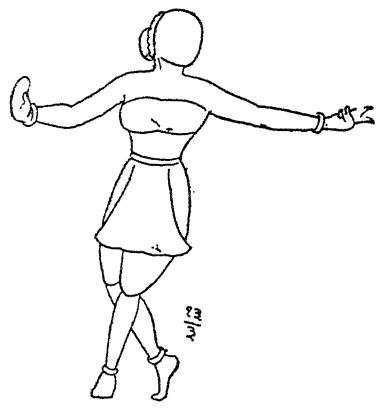
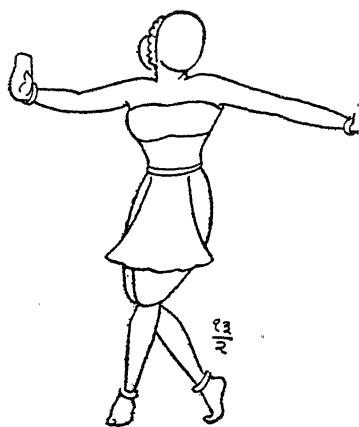
ना—दोनों पैरों से अग्रतल में आघात करो। दोनों हाथ छाती के सामने उत्तानत्रिपताका में रखो। दृष्टि सामने रहे। चित्र १२-३३

तिं—दोनों पैरों से अग्रतल में आघात करो। जंघाऐं नत करो। बाँया हाथ छाती के सामने उत्तान त्रिपताका में रखो। दाहिना हाथ कंधे की सीध में फैला दो। दाहिने हाथ से उत्तानत्रिपताका बनाओ। दृष्टि दाहिने हाथ पर रखो। देखो चित्र १२-३४

ना—दोनों एड़ियों से त्रयस्र में आघात करो। शरीर की स्थिति पूर्ववत रखो। केवल दाहिने हाथ की मुद्रा अधोमुख त्रिपताका में बदल दो।

धिं- दोनों पैरों से अग्रतल में आघात करो। बाँया हाथ कंधे के पीछे फैलाकर पराङ्मुख त्रिपताका बनाओ। दाहिना हाथ छाती के सामने पराङ्मुख त्रिपताका में रखो। दृष्टि बाँये हाथ पर रहे। देखो चित्र १२-३६

धिं—दोनों एड़ियों से त्रयस्र में आघात करो। शरीर की स्थिति पूर्ववत रखो। केवल बाँये हाथ की मुद्रा उत्तान त्रिपताका में बदल दो। देखो चित्र १२-३७

ना—दोनों पैरों से अग्रतल में आघात करो। दोनों हाथों से छाती के सामने उत्तान-त्रिपताका बनाओ। दृष्टि सामने रखो। देखो चित्र १२-३८

१३/१
१३/२
१३/३
१३/४
१३/५
१३/६

तिटकत—गर्दन से संचालन करो।

धि—बांया पैर अंचित में आगे रखो। बांये हाथ की पताका मुद्रा को कलाई से ऊपर की ओर मोड़ दो। चित्र १३–८

धि—बांये पैर को त्र्यस्र में उछाल कर आघात करो। दाहिना पैर बांई ओर ऊँचा उठा दो और घुटने से मोड़कर पैर को कुञ्चित करो। दाहिना हाथ दाहिनी ओर कुछ ऊँचा अलपद्म में फैला दो। बांया हाथ नाभि के सामने अलपद्म बनाये। दृष्टि सामने रखो। चित्र १३–९

तिटकत— गर्दन से संचालन करो।

तिं—बांया पैर सामने की ओर अंचित करो। दोनों हाथ पराङ्मुख पताका में सीधे फैला दो, ताकि बांया हाथ आगे की ओर और दाहिना हाथ पीछे की ओर रहे। दृष्टि पीछे बांये हाथ पर रखो। चित्र १३–१०

तिटकत—पैरों की स्थिति उसी प्रकार रखते हुए दोनों हाथों को दांए-बांये फैला दो, यानी आगे के हाथ को दाहिनी ओर और पीछे के हाथ को बांई ओर फैलाओ। दृष्टि सामने रखो।

धि—दाहिने पैर को दाहिनी ओर कुंचित में फैला दो, बांया घुटना झुका दो। दाहिना हाथ दाहिनी ओर अभिमुख पताका में फैला दो। बांया हाथ सर के ऊपर पताका में रखो। दृष्टि बांये हाथ पर रहे। चित्र १३–११

धि—पैरों को उसी स्थान पर रखते हुए अंग पर्याय करो, यानी शरीर को बांई ओर घुमाकर दाहिने घुटने को झुका दो और बांये पैर को कुंचित में फैला दो। बांया हाथ बांई ओर फैला हुआ और दाहिना हाथ सर के ऊपर रखो। दृष्टि दाहिने हाथ पर रहे। चित्र १३–१२

तिटकत—बांये पैर को त्र्यस्र में आघात करो। जंघाएें झुकाओ। दोनों हाथ छाती के सामने हंसास्य में रखो, साथ ही चार संचालन गर्दन से करो। दृष्टि सामने रखो। चित्र १३–१३

धि—उछल कर दाहिने पैर से त्र्यस्र में आघात करो, बांया पैर बांई ओर ऊंचा उठाओ। दाहिना हाथ छाती के सामने हंसास्य में रखो। बांया हाथ कंधे की सीध में फैला दो और पताका बना कर नीचे मोड़ दो। दृष्टि बांई ओर रखो। चित्र १३–१४

धि—बांये पैर से बांई ओर दूर त्र्यस्र में आघात करो।

तगेन्न—दाहिना पैर ऊंचा उठाकर दाहिनी ओर फैला दो। दाहिना हाथ करिहस्त मुद्रा में फैला दो। बांया हाथ सर के ऊपर उत्तान पताका में रखो, दृष्टि सामने रहे। चित्र १३–१५

धि-धित्तगेन्न—अंग पर्याय करो। चित्र १३–१६ तथा १३–१७

१३/८

१३/९

१३/१०

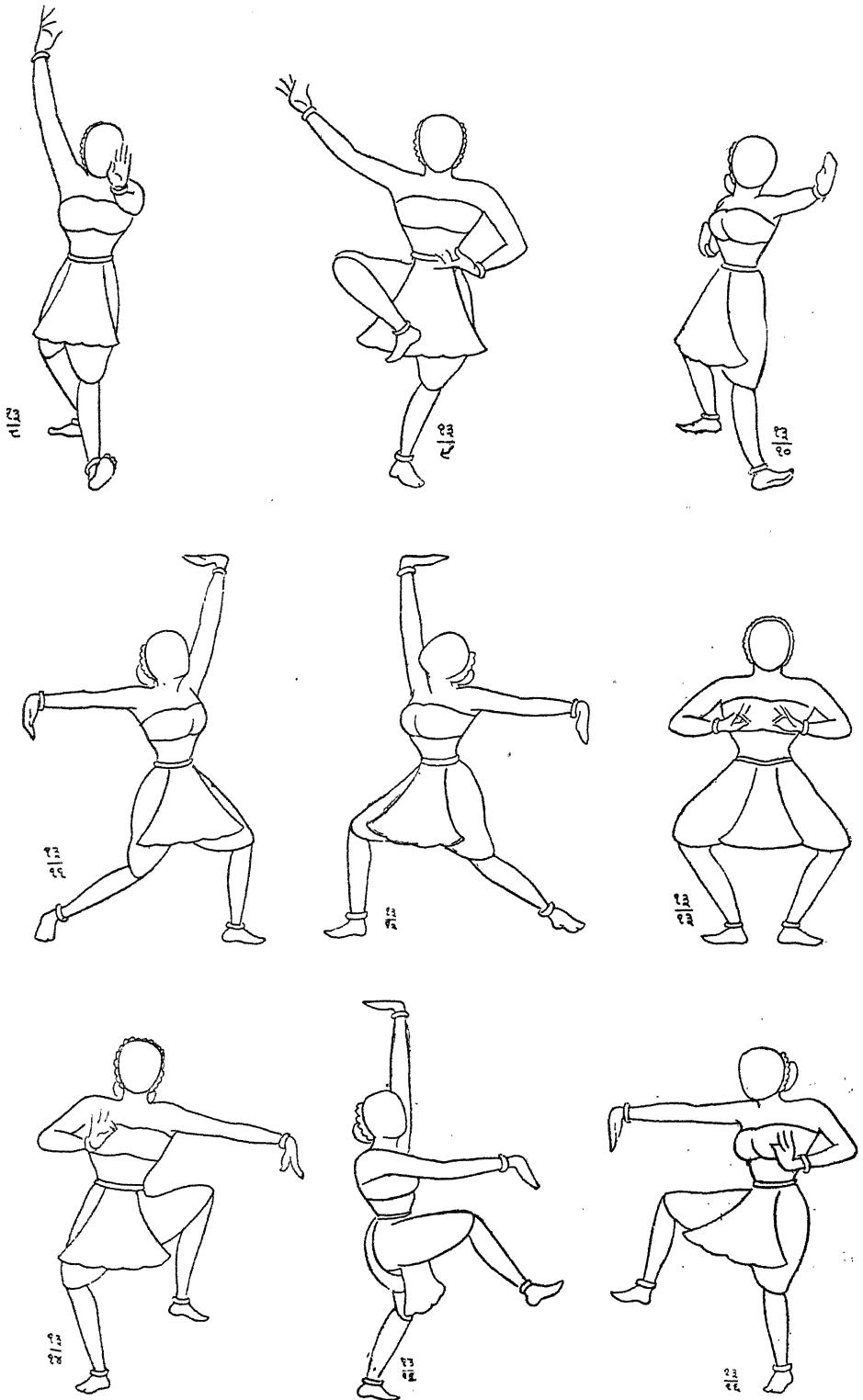
१३/११

१३/१२

१३/१३

१३/१४

१३/१५

१३/१६

धि-धि-तगेन्न— चित्र १३-१७ की दशा में दाहिनी ओर से एक पैर पर भ्रमरी करो। इसमें एक पैर से ही तीनों पदाघात होंगे।

धि-धि-तगेन्न— दाहिने पैर को उठाकर बाँये से आघात करते हुए बांई ओर से भ्रमरी करो। शेष अंग पूर्ववत। चित्र १३-१५ के अनुसार रखो।

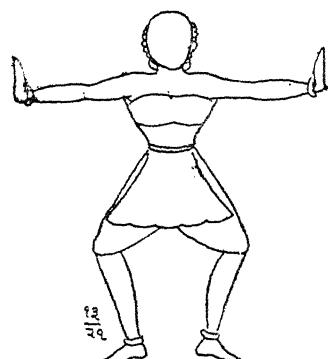
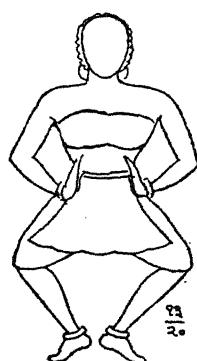
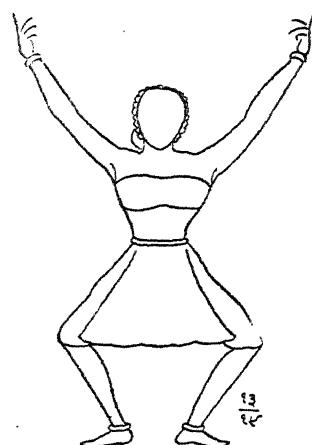
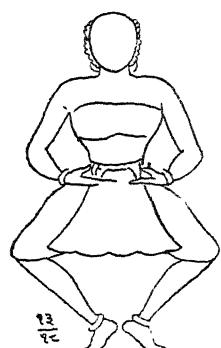
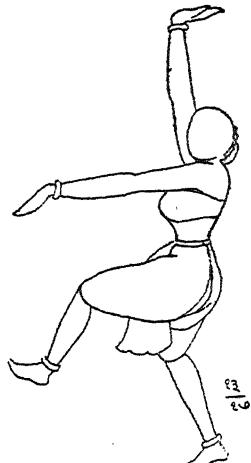
धे— दोनों पैरों से उछल कर अग्रतल में आघात करो। हाथों को अलपद्म में नाभि के पास रखो। दृष्टि हाथों पर रहे। चित्र १३-१८

धे— दोनों एड़ियों से त्रयस्र में आघात करो। दोनों हाथ अलपद्म में ऊपर फैला दो। दृष्टि ऊपर रखो। चित्र १३-१९

धि— दोनों पैरों से उछल कर अग्रतल में आघात करो। दोनों हाथ नाभि के सामने अभिमुख पताका में रखो। दृष्टि हाथों पर रहे। चित्र १३-२०

ता— दोनों एड़ियों से त्रयस्र में आघात करो। दोनों हाथ दोनों ओर पराङ्मुख पताका में फैला दो, दृष्टि सामने रखो। चित्र १३-२१

धे धे धित्ता—चित्र १३-१८, १३-१९, १३-२० तथा १३-२१ की भांति फिर से करो।

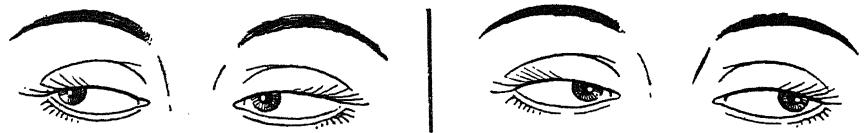
धे धे धित्ता— पहिले बोलों की भांति ही तीसरी बार फिर उसी क्रिया को दुहराओ।

पाठ १४

झूमरा—मात्रा १४

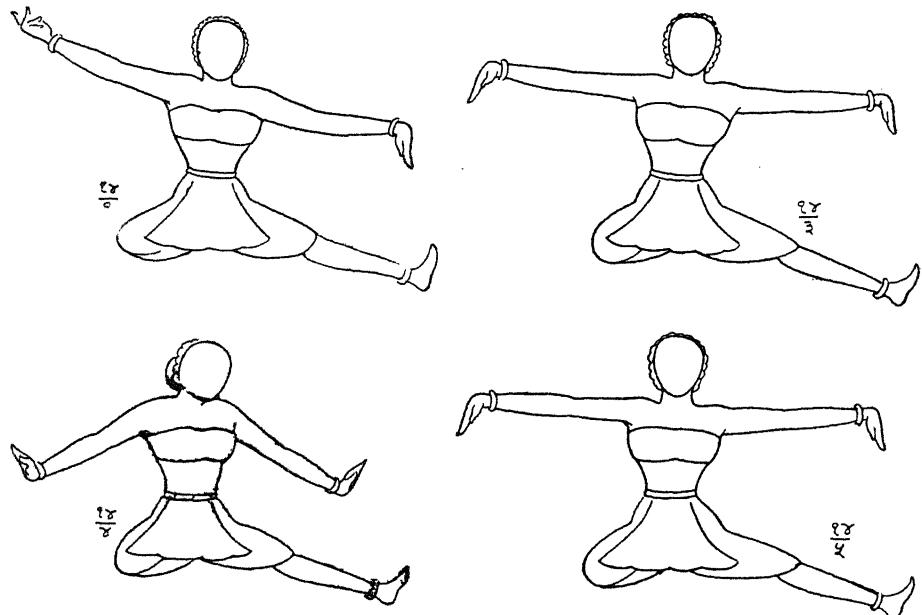
धीं ऽ क्रधीं धीं ना ना कत्ता धिं धिं ना धागे ना धा तिरकिट ।

धीं— बांये पैर को अंचित करते हुये दाहिने कुंचित पैर की एड़ी पर बैठ जाओ। दाहिना हाथ दाहिनी ओर अलपद्म में कुछ ऊंचा रखो। बांया हाथ अधोमुख पताका में फैला दो। पताका मुद्रा को कलाई से मोड़ कर नीचे की ओर झुका दो । दृष्टि नीचे रखो। चित्र १४-१

क्रधींधीं— गर्दन के तीन संचालन करो।

ना ना कत्ता—आंख पूरी फैलाकर क्रमशः दाहिनी, बायीं ओर दृष्टि फेंको । ऐसा करने से आंख की पुतली का सांचलन हो जाता है।

धीं—दाहिने हाथ को बांये हाथ की तरह अभिमुख पताका में बदलो और कंधे की सीध में ले आओ। दृष्टि सामने रखो चित्र १४-३

धीं—हाथों को कुछ नीचा झुका दो। हाथों की मुद्रा को कलाई से मोड़ कर पराङ्मुख में बदल दो, दृष्टि बांये हाथ पर रहे। चित्र १४-४

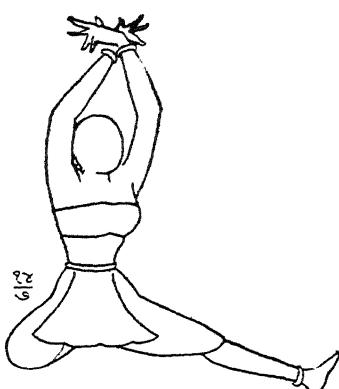
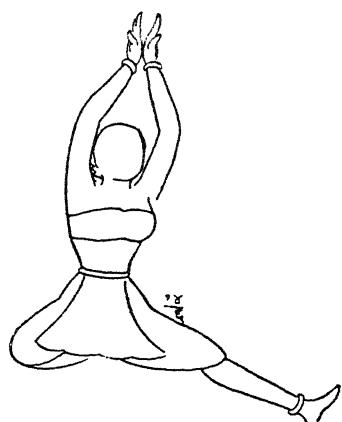
ना—हाथों को चित्र १४-३ की स्थिति में ले आओ। चित्र १४-५

धागे ना धा— हाथों को ऊंचा उठाते हुये चौथी मात्रा तक सर के ऊपर ले आओ और पराङ्मुख अलपद्म रखते हुये कलाइयों को मिला दो, दृष्टि हाथों पर रहे । चित्र १४-६

तिरकिट— हाथों को अलपद्म में स्वस्तिक करो और छाती के सामने तक नीचे की ओर लाओ । दृष्टि हाथों के साथ रखो । चित्र १४-७

पाठ १४ की दूसरी आवृत्ति

धीं— हाथों को एक दूसरे के समानान्तर बांये पैर के पास ले आओ । उत्तान अलपद्म मुद्रा रखो । दोनों हाथों की तर्जनी पैर के अंगूठे की ओर इशारा कर रही हों और दृष्टि भी पैर के अंगूठे पर ही हो । चित्र १४–८

क्धीं धीं— गर्दन से तीन संचालन करो । आँखों की पुतलियां गर्दन का अनुकरण करें ।

ना ना—दाहिने हाथ को आगे से वृत्त बनाते हुए दाहिनी ओर ले जाओ । दृष्टि दाहिने हाथ पर रहे । चित्र १४–९

कत्ता— बांये हाथ को वृत्त बनाते हुये दाहिने हाथ के पास ले जाओ। शरीर कुछ दाहिनी ओर झुकादो। दृष्टि बांये हाथ पर रहे। (चित्र १४-१०)

धिं धिं ना-हाथों को वृत्त बनाते हुये बायीं ओर ले जाकर दाहिनी ओर ले आओ, शरीर का झुकाव हाथों का अनुकरण करेगा। दृष्टि हाथों पर रहेगी।

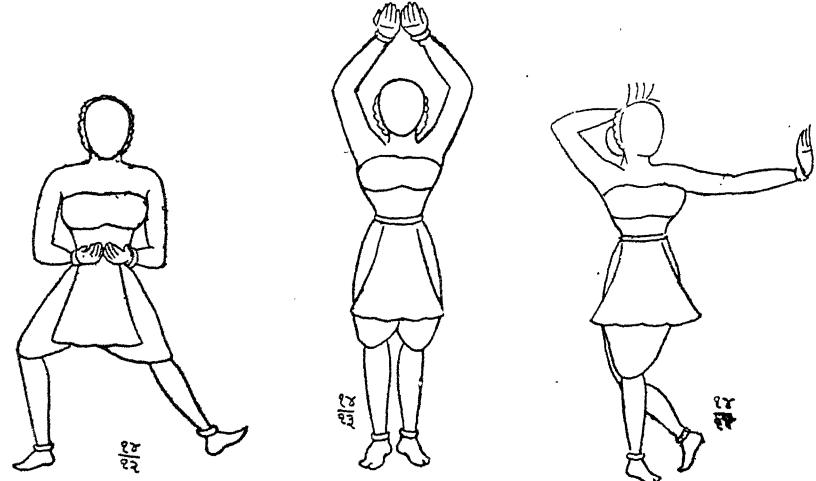
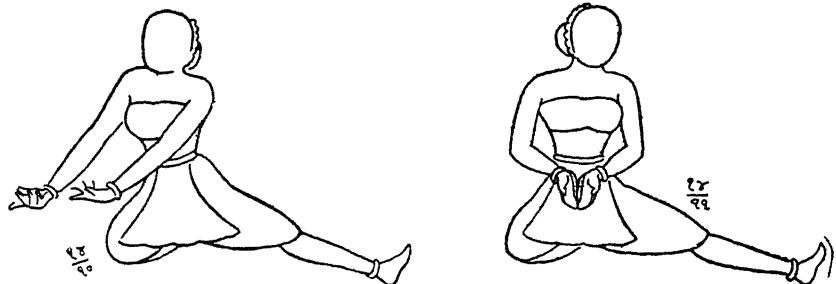
धा— दोनों हाथों को अञ्जली बना कर दाहिने पैर के पास नीचे लाओ, दृष्टि हाथों पर रखो। चित्र १४-११

गे— ऊपर उठना शुरू करो, साथ ही हाथों को अञ्जलीबद्ध करके ऊपर को ले जाओ। दृष्टि हाथों पर रखो। चित्र १४-१२

ना धा— सीधे खड़े होकर क्रमशः दाहिने और बांये पैर से सम आघात करो। हाथों की अञ्जली सर के ऊपर उठादो। दृष्टि हाथों पर ऊपर को रखो। १४-१३

तिरकिट—दोनों पैरों से 'तरकिट' बोल निकालो। हाथों को एक दूसरे से कुछ दूर करो और आगे की मात्रा का अंग बनाओ।

पाठ १४ की तीसरी आवृत्ति

धीं— दाहिने कुंचित पैर से बांये पैर के पीछे आघात करो। बांये हाथ से बांयी ओर अर्धवृत्ताकार स्थिति में अभिमुख पताका बनाओ। दाहिना हाथ सर के पीछे ले जाकर पताका बनाओ और अंगुलियां फैलादो। इस अंग में बांया हाथ दर्पण का भाव दिखाता है और दाहिना हाथ केशालंकार का स्वरूप दिखाता है। दृष्टि बांये हाथ पर रखो। चित्र १४-१४

ऋर्वी र्धी— गर्दन के तीन संचालन दर्पण में देखते हुये करो।

ना ना— दाहिने हाथ की सब अंगुलियां बंद करके कनिष्ठा अंगुली सीधी रखो और दाहिनी आंख के ऊपर बांयी ओर से दाहिनी ओर इस प्रकार चलाओ जैसे सुरमा लगाते हैं। दृष्टि बांये हाथ पर रखो। चित्र १४-१५

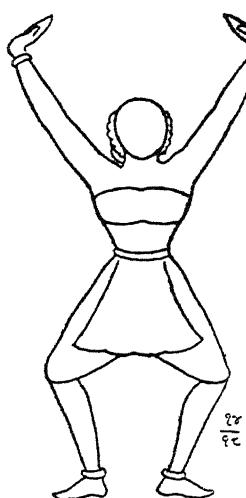
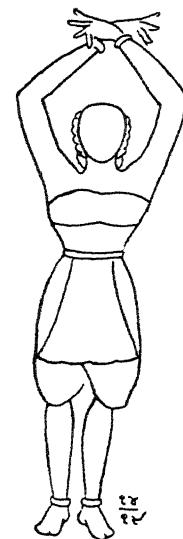
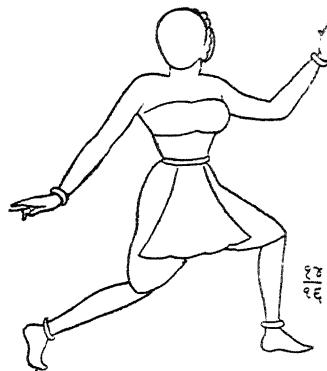
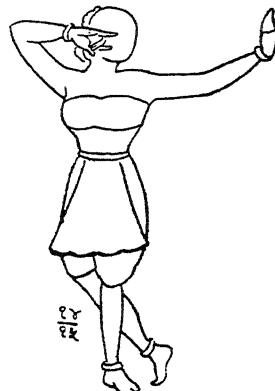
कत्ता— ऊपर के हाथ के संचालन की तरह उसी अंगुली से बांयी आंख पर दाहिने से बाँयी ओर सुरमा लगाने का भाव दिखाओ।

धिं– दाहिने पैर को दाहिनी ओर दूर फैलाकर कुंचित में आघात करो। बांये त्रयस्र पैर को घुटने से झुका दो। शरीर को दाहिनी ओर झुकाकर कर दाहिने हाथ की अनामिका अंगुली को दाहिनी ओर पृथ्वी पर लगा दो, दृष्टि दाहिने हाथ पर रहेगी। चित्र १४-१६

धिं ना—दाहिने हाथ को माथे पर ले जाओ और अनामिका अंगुली से बिन्दी लगाने का भाव दिखाओ। दृष्टि दर्पण देखने की हो। चित्र १४-१७

धागे— दाहिना पैर बांये पैर के पास त्रयस्र में आघात करो। और हाथों को ऊपर लेजाओ, दृष्टि हाथों पर रहे। चित्र १४-१८

ना धा— सम अवस्था में दाहिने और बांये पैर से बोल निकालो। हाथों से सर के ऊपर स्वस्तिक बनाकर अलपद्म मुद्रा बनालो दृष्टि हाथों पर रखो। चित्र १४-१६

तिरकिट—सम अवस्था में दोनों पैरों से 'तिरकिट' बोल निकालो।

(पाठ १४ का दूसरा प्रकार)

ताल के बोल—

धे त्ता तक तक धे त्ता गिद् गिन तक धिड़ ऽन धा क्रधा ऽन।

तक तक धे त्ता तक तक धे त्ता गिद् गिन तक धिड़ा ऽन धा।

क्रधा ऽन तक तक तक धिड़ा ऽन धा क्रधा ऽन तक तक क्रधा ऽन।

तक तक धिरकिट कत धिरकिट कत धिरकिट कत धे त्ता तक तक धिरकिट कत।

धिरकिट कत धिरकिट कत कत त्राऽ ऽम ऽ धे त्ता क्रधा ऽन, धातिर किटतक।

धे त्ता धीं ऽ धातिर किटतक धे त्ता धीं ऽ धातिर किटतक धे त्ता। धीं
×

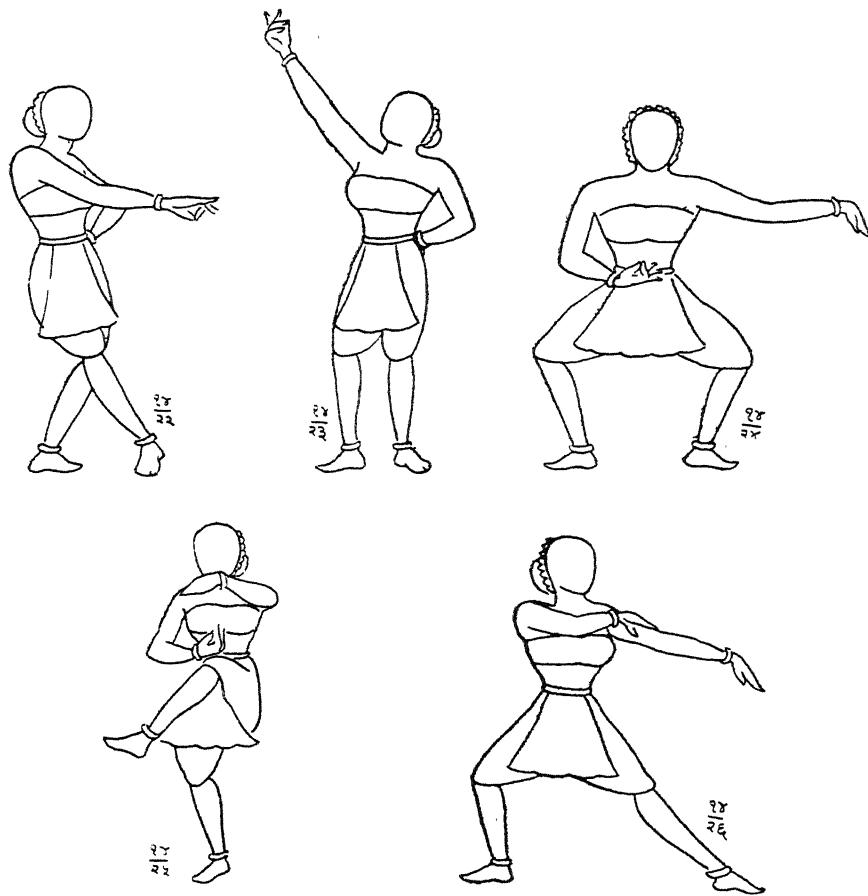
धे त्ता— दाहिने पैर से कूद कर दाहिनी ओर त्रयस्र में आघात करो। शरीर को दाहिनी ओर झटके से झुकाते हुए बाँए पैर को घुटने से ऊपर की ओर मोड़दो। दाहिने हाथ से हंसास्य बनाकर दाहिनी ओर पृथ्वी से लगादो, यह क्रिया नीचे से आभूषण उठाने का भाव दिखाती है। बायां हाथ कमर पर रहे। दृष्टि दाहिने हाथ पर रहे। चित्र १४–२०

तक तक—शरीर को ऊपर उठाते हुए बाएँ पैर से कुञ्चित में आघात करो और दाहिने पैर को दाहिनी ओर अंचित करते हुए शरीर को थोड़ा बायीं ओर झुका दो। साथ ही दाहिने हाथ को शरीर के साथ-साथ ऊपर को उठाओ, यहां तक कि हाथ सर के दाहिनी ओर अर्धवृत्ताकार स्थिति में आ जाये। हंसास्य मुद्रा अभिमुख रखो। बायां हाथ कमर पर ही रहेगा, दृष्टि दाहिने हाथ पर रहेगी। इस क्रिया में आभूषण को चाव से देखने का भाव है। चित्र १४–२१

धे ता— दाहिना पैर आगे की ओर से बांए पैर के आगे से बायीं ओर स्वस्तिक करो। दाहिना हाथ करि हस्त में रहे, बायां हाथ कमर पर रखो। यह अङ्ग पहले बोल 'धे' के साथ बनाओ और 'ता' के साथ दाहिने पैर को अपनी जगह वापिस लाकर सम अवस्था में रखो, साथ ही दाहिने हाथ को दाहिनी ओर ऊँचा उठाओ। दृष्टि दाहिने हाथ पर रखो। चित्र १४-२२ तथा १४-२३

गिद गिन—पैरों से बोल निकालो। दृष्टि दाहिने हाथ पर रखो।

तक— दोनों पैरों से उछल कर त्र्यस्र में आघात करो। दाहिना हाथ नाभि के पास हंसास्य में रखो। बांया हाथ बांए कंधे की सीध में फैलादो। पताका मुद्रा कलाई से मोड़कर नीचे को झुकादो। दृष्टि दाहिने हाथ पर रहे। चित्र १४-२४

धिड़ान धा—बांए पैर को ऊंचा उठाकर दाहिने पैर की एड़ी पर दाहिनी ओर को घूम जाओ। सामने आकर बांया पैर बायीं ओर अंचित और दाहिना पैर अपने स्थान पर त्र्यस्र में रखो। (चित्र १४-२४ की मुद्रा सामने आने तक यथापूर्व रहेगी, किन्तु सामने आकर दाहिना हाथ बायीं भुजा पर अलपद्म में रखदो, यह भाव भुजा पर आभूषण पहनने का है) दृष्टि दाहिने हाथ पर रहे। चित्र १४-२५ तथा १४-२६

क्धान तक तक—दाहिने हाथ को हंसास्य मुद्रा में बायीं भुजा के पास रखो और इस क्रिया के साथ गर्दन से तीन संचालन दिखाओ। चित्र १४-२० से १४-२६ तक की चाल का अङ्ग पर्याय करो। इसमें पहला बोल धेत्ता बांए हाथ और बायीं ओर से शुरू होगा। धेत्ता तक तक धेत्ता गिद् गिन तक धिड़ान धा क्धान तक तक। (अङ्ग पर्याय करो)

तक— चित्र १४-२४ की भांति अदा करो।

धिड़ान धा—चित्र १४-२५ और १४-२६ के अनुसार घूमकर सामने कलाई पर आभूषण पहनने का भाव दिखाओ।

क्धान तक तक—गर्दन से तीन संचालन करो।

क्धान तक तक—चित्र १४-२६ का अङ्ग पर्याय करो और दाहिने हाथ की कलाई पर आभूषण पहनने का भाव दिखाओ।

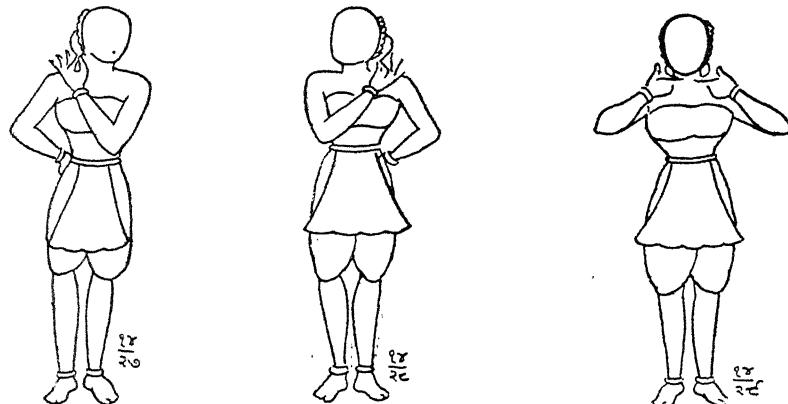
धिरकिट कत—सम अवस्था में खड़े हो, दाहिना हाथ कमर पर रखो, बांए हाथ से हंसास्य बनाकर दाहिने कान को छुओ और हाथ को कमर की बायीं ओर ले जाओ, साथ ही पैरों से 'धिरकिट कत' बोल निकालो। दृष्टि बांए हाथ पर रखो। चित्र १४-२७

धिरकिट कत—बांया हाथ कमर पर रखो, दाहिने हाथ से हंसास्य बनाकर बांए कान को छुओ और हाथ को दाहिनी ओर लाओ, साथ ही पैरों से 'धिरकिट कत' बोल निकालो, यह क्रिया कानों में आभूषण पहनने का भाव दिखाती है। चित्र १४-२८

धिरकिट कत—दोनों हाथों से अलपद्म बनाकर तर्जनी अँगुलियों से गले के दोनों ओर स्पर्श करो और शरीर को छूते हुए दोनों हाथों को नाभी के पास तक लाओ। दृष्टि हाथों पर रहे। यह क्रिया गले में हार पहनने का भाव दिखाती है। चित्र १४-२९

१४/२७

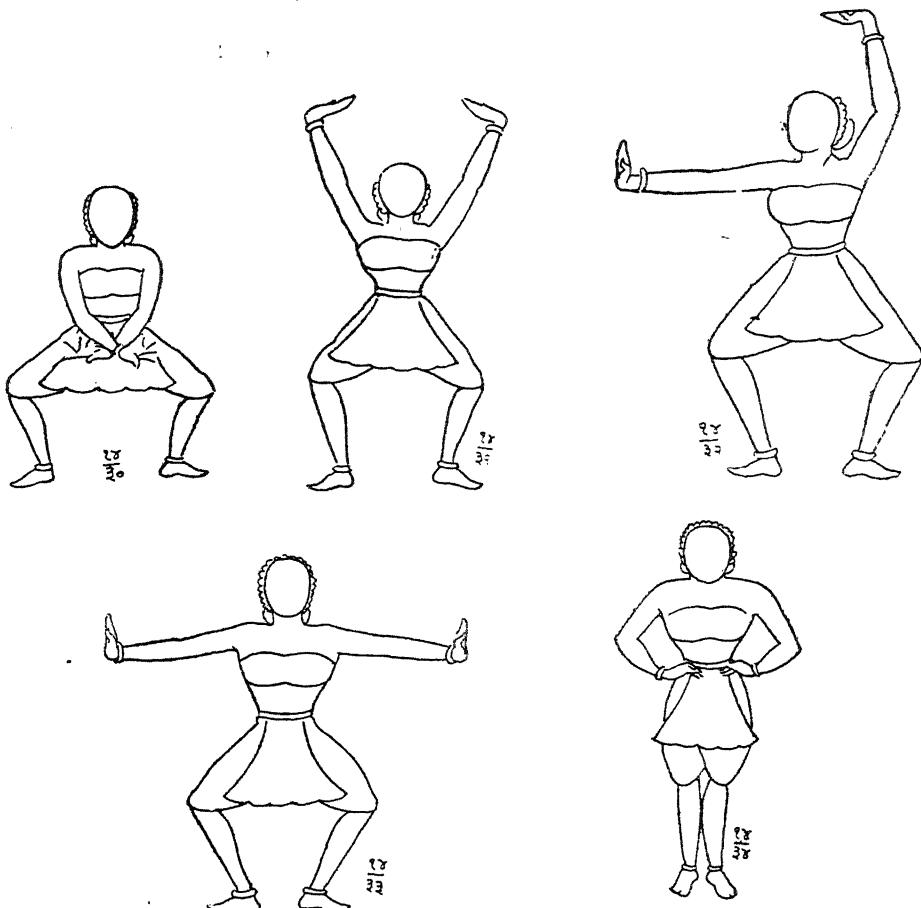
१४/२८

१४/२९

थे— दोनों पैरों से त्रयस्र में आघात करो, जंघाऐं झुका दो। दोनों हाथ घुटनों के बराबर नीचे ले जाकर अलपद्म में स्वस्तिक बनाओ। दृष्टि हाथों पर रहे। चित्र १४–३०

ता— बांयें पैर से बांयी ओर कुछ फासले पर त्रयस्र में आघात करो। साथ ही हाथों को सर के ऊपर ले जाओ, दृष्टि हाथों पर रखो। चित्र १४–३१

तक—दाहिने पैर से त्रयस्र में आघात करो, साथ ही दाहिने हाथ को दाहिनी ओर पराङ्मुख पताका में फैला दो, दृष्टि दाहिने हाथ पर रखो। चित्र १४–३२

तक— बांये पैर से त्रयस्र में आघात करो, साथ ही बायें हाथ को बांयी ओर पराङ्मुख पताका में फैला दो, दृष्टि बांये हाथ पर रखो। चित्र १४–३३

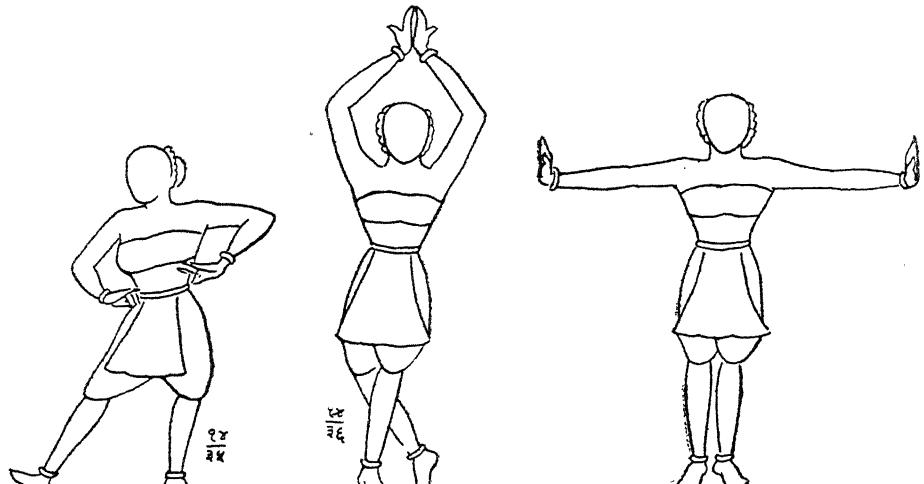
धिर किटकत
धिर किटकत
धिर किटकत } सम स्थान लो, दोनों हाथों को हंसास्य में कमर के पीछे ले जाओ और पहले 'धिरकिटकत' बोल के साथ कमर को स्पर्श करते हुये हाथों को नाभि के पास लाओ। दूसरे 'धिरकिटकत' बोल के साथ हाथों को फिर पीछे ले जाओ और तीसरे 'धिरकिटकत' बोल के साथ फिर आगे ले आओ, साथ ही पैरों से तदनुसार बोल निकालो। दृष्टि नाभि पर रखो। यह क्रिया कमर पर करधनी पहनने का भाव दिखाती है। चित्र १४–३४

कत त्राम्—पहले बोल 'कत' के साथ हाथों को नाभि के पास हंसास्य में रखो और दोनों एड़ियों से आघात करो। दूसरे बोल 'त्राम' के साथ दाहिने पैर को दाहिनी ओर अञ्चित करो, साथ ही हाथों को कमर के दोनों ओर रखो। दृष्टि दाहिने हाथ पर रहे। चित्र १४–३५

धेत्ता क्धान— बांये पैर से त्रयस्र में आघात करो। दूसरे बोल 'क्धान' के साथ दाहिने पैर को बांये पैर के पीछे कुञ्चित में आघात करो, साथ ही हाथों को दोनों ओर से उठाकर सर के ऊपर ले जाओ और पराङ्मुख पताका बनाकर कलाइयों को एक दूसरे से मिला दो। अंगूठे दोनों ओर फैला दो। यह क्रिया सर पर मुकुट धारण करने का भाव दिखाती है। दृष्टि सामने रखो। चित्र १४–३६

धा तिरकिटतक— पहले बोल धा के साथ दाहिने पैर को सम अवस्था में आघात करो। इसके बाद दोनों पैरों से 'तिरकिटतक' बोल निकालो, साथ ही हाथों को दोनों ओर कंधों की सीध में फैला दो। दृष्टि सामने रखो। चित्र १४–३७

धेत्ता धीं— 'धेत्ता' बोल के साथ दाहिनी ओर से भ्रमरी करो और सामने आकर दाहिने पैर से बांये पैर के पीछे कुञ्चित में आघात करके 'धीं' बोल दिखाओ और हाथों से सर के ऊपर मुकुट मुद्रा बनाओ। चित्र १४–३६ की तरह

धा तिरकिटतक धेत्ताधीं
धा तिरकिटतक धेत्ताधीं } —चित्र १४–३६ तथा १४–३७ के अनुसार उसी क्रिया को दो बार और दोहराओ।

१४–३७

अभ्यास के लिए नाच के टुकड़े

त्रिताल, मात्रा १६

त्रिताल के निम्नलिखित टुकड़ों के साथ उपयुक्त अङ्ग संचालनों का प्रयोग करोः—

(पहिला टुकड़ा)

×	२	०	३	
धा गे ना तिं	ऽ ना गे ना	ना गे तिर किट	तू ना क त्ता	
धा गे ति ट	धि न न ना	ऽ न धा ऽ	तू ऽ ना ऽ	× धा

(दूसरा टुकड़ा)

×	२	०
धा कत्ता गेगे त्रकता	गेगे धा गेगे गेगे	धा दूं दूं नाना
३	**×**	**२**
केतिर केधि टत तागे	गेता गेगे धा कत	ता तिरकिट तकतागे तिरकिट
०	**३**	**×**
धा तिरकिट तकतागे तिरकिट	धा तिरकिट तकतागे तिरकिट	धा

(तीसरा टुकड़ा)

×	२	०
धात्र कऽ ऽता ताता	धिंऽ धाती धातिर किटतक	तातिर किटतक तातिर किटतक
३	**×**	**२**
तिरकिट धाती धा ऽऽ	धाऽ तिंऽन गधे ऽऽ	धात्र कऽ ऽता ताता

०	३
धिंऽ धाती धातिर किटतक	तातिर किटतक तातिर किटतक

×	२	०
तिरकिट धाती धा ऽऽ,	धाऽ तिंऽन गधे ऽऽ	धात्र कऽ ऽता ताता

३ धिंऽ धाती धातिर किटतक	× तातिर किटतक तातिर किटतक	
२ तिरकिट धाती धा ऽऽ	० धाऽतिं ऽनग धेऽ धाऽतिं	३ ऽनग धेऽ धाऽतिं ऽनग
× धे		

(चौथा टुकड़ा)

× ये चार मात्रा गर्दन से दिखाओ १ २ ३ ४	२ ताम दिताऽ थेईत थेईऽ	० ताम दिता थेईत थेईऽ
३ थेई ताम ऽदि त्ताम	× किटतक थेई ऽदि थेई	२ किटतक ताम ऽदि त्ताम
० किटतक थेई ऽदि थेई	३ कत्तक धिरकिट कत्तक तिरकिट	× धिंत ड़ान्धा धीऽ ऽता
२ धाऽक तिरकिट धिंत ड़ानधा	० धीऽ ऽता धाऽक तिरकिट	३ धिंत ड़ानधा धीऽ ऽता
× धा		

(पांचवां टुकड़ा)

× धाऽऽदू ऽनधिऽ त्ताऽताऽ धेऽतके	२ ऽन्नधागे तिटतके ऽन्नधागे तिटतके
० ऽन्नधागे तिटतके ऽन्नधागे तिटतके	३ टधिकिट धदिऽत्ता ऽड़धदि ऽत्ताऽड़
× धा	

(छटा टुकड़ा)

× तकटधि किटतागे तिरकिट धिरकिट	२ नगधेऽ तूक्रधाऽ नधाऽधा ऽदींऽग
० ड़धाऽदीं ऽगड़धा गेतिटक तगिदगि	३ नधादूना कतूऽधाती धाऽधाती धाऽधाती
× धा	

(सातवां टुकड़ा)

× तकटधि	किटक्राऽ	ऽमऽऽ	ताऽ	२ ऽता	ताता	थेईऽ	ऽता
० ताता	थेई	ऽऽ	ततत	३ ताऽ	ततत	ताऽ	ततत
× तात्रक	थुंथुं	धिधिकिट	थोथुड़ं	२ ऽगतक	थुंथुं	तीधादिगदिग	थेईतक
० थुंथुं	तीधादिगदिग	थेईतक	थुंथुं	३ तीधादिगदिग	थेईतीधा	दिगदिगथेई	तीधादिगदिग
× थेई							

(आठवां टुकड़ा)

× तकटधि	किटथुंऽ	गथुंऽग	धेऽऽऽ	२ तकधीम	किटतकि	टतका	तिटकतक	
० टधिकिट	तकटधि	किटक्राम	धेत्ता	३ गिदगिन	धींऽधीं	ऽऽतक	धागेनाधा	
× तिरकिट	धीं	ऽक्र	धीं	२ धींऽ	कऽ	त्ता	गिद	
० गिन	धिरधिर	धीं	ऽऽ	३ धिरधिर	धीं	ऽऽ	धिरधिर	× धीं

उपर्युक्त टुकड़ों के साथ पाठ ३ के संचालनों का अधिकांश प्रयोग करो। आवश्यकतानुसार पाठ ७,८ और ६ के अंगहारों का प्रयोग करो।

———

चार ताल मात्रा–१२

(पहिला टुकड़ा)

×	०	२	०
धाकिट तकिटत	काऽतिट तकधेऽ	ता तिटकत	गिद्‌गिन नगतिट
३ क्ड़ांऽ धाकिट	४ तकधेऽ ताऽ	× धा नगतिट	० क्ड़ांऽ धाकिट
२ तकधेऽ त्ताऽ	० धा नगतिट	३ क्ड़ांऽ धाकिट	४ तकधेऽ ऽत्ता

(दूसरा टुकड़ा)

×	०	२	०
धाधा किट	धाकि टधा	ऽन नति	टता ऽन
३ दिन धाकि	४ टधा ऽन	× दिन दिन	० नति टता
२ ऽन धाकि	० टधा किट	३ दिन नति	४ टता ऽन

(तीसरा टुकड़ा)

×	०	२	०
धादिं धाकिट	तकिटत काऽकिट	धिद्‌किट धूमकिट	तकिटत काऽकिट
३ तकक्टि धूमकिट	४ तकिटत काऽकिट	× तकतक धूमकिट	० तकिटत काऽकिट
२ धदिगन नाऽकिट	० तकिटत काऽकिट	३ तकधित ताऽधूम	४ किटतक गिद्‌गिन

(चौथा टुकड़ा)

×	०	२	०
धिटताम धिटताम	धिटधिट धिटताम	तामतिट तामतिट	ताऽमता ऽमतक

३	४	×	०
धेऽ ऽतक	थुंथुं धिधिकिट	तीधातिगदिग थेईतक	थुंथुं धिधिकिट

२	०	३	४	×
तीधातिगदिग थेईतक	थुंथुं धिधिकिट	तीधातिगदिग थेईतक	थेईतक थेईतक	थेई

(पांचवाँ टुकड़ा)

×	०	२	०
धिटतागे धिटतागे	धिटधिट तागेतिरकिट	कत्ताकेतिर किटतकतागे	तिरता ताताधू

३	४	×	०
नागेतिटा केऽतिरकेधि	टततागे गेतागेगे	धागेगे नानाकेतक	ऽतकतिरकिट धाक्राम

२	०	३	४	×
धागेगे नानाकेतक	तकतिरकिट धाक्राम	धागेगे नानाकेतक	तकतिरकिट धाक्राम	धा

(छटवां टुकड़ा)

×	०	२	०
धान धान	धगि न्नाड़	धाकिट तकधूम	किटतक घेघेधित

३	४	×	०
ताऽण घेघेधित	ताऽण घेघेधित	ताऽण धाऽ	ताऽण धाऽ

२	०	३	४
तकिऽ टऽधाऽ	ताऽ धाऽ	घेघेति टघेघे	दीऽ दीक्ड़

×	०	२	०
ताऽन ताऽन	ताऽ क्ड़	धान धान	धाक्ड़ धान

३	४	×
धान धाक्ड़	धाऽन धाऽन	धा

झपताल मात्रा–१०

(पहिला टुकड़ा)

×			२			०	
तिटधिड़ा		ऽनधा	नगतिट	धिड़ान	धाधा	धिंधा	तिरकिटधाधा
३			×			२	
धाधा	ऽधा	धिंधा	तिटकिड़ा		ऽनताऽ	नगतिट	किड़ान ताता
०			३				
धिंधा		तिरकिट	धाधा	ऽधा	धिंधा		

(दूसरा टुकड़ा)

×			२			०	
धाऽ		धाधा	धिन	धाधा	धगेन	धात्रक	धाऽ
३			×			२	
धाधा	धिन	धाधा	ताऽ		ताता	तिन	ताता तगन
०			३				
धात्रक		धाऽ	धाधा	धिन	धाधा		

(तीसरा टुकड़ा)

×			२			०	
धातिरकिट		धिनक	धातिरकिट	धिनक	धीकधि	नगिन	धातिरकिट
३			×			२	
धिनक	धीकधि	नगिन	तातिरकिट		तिनक	तातिरकिट	तिनक तीकती
०			३				
नगिन		धातिरकिट	धिनक	धीकधी	नगिन		

(चौथा टुकड़ा)

×			२			०	
धातिरकिटतक		धाकृधा	ऽनधा	किटधा	तकधा	कृधान	धाकत्

३ धेतिरकिटतक तकेनता ऽणधा	× धाणधा ऽधाण	२ धा ऽऽ धाणधा
० ऽधाण धा	३ ऽऽ धाणधा ऽधाण	

(पांचवां टुकड़ा)

× धेत्ता धिटधिट	२ धेत्ता धिटता कृधान	० तिटकत धेतिरकिटतक
३ तागेतिरकिट तक्ड़ां धातिट	× तागेतिट धेत्ता	२ धिटधिट किटतकतिरकिट धिटधिट
० धेतिरकिटतक तिरकिटता	३ तिरकिटधिर किटतकधा धिटधिट	× धगर्दीं . ताक्ड़ां
२ धाकत धाधग दिंताऽ	० क्ड़ांधा कतधा	३ धगर्दीं ताक्ड़ां धाकत

(छटवां टुकड़ा)

× क्ड़ां तूना	२ किड़नग नगतिर किटतक	० तिरकिट तकता
३ किटतक धा तिरकिट	× तकता किटतक	२ धा तिरकिट तकता
० किटतक धा	३ क्ड़ां तूना किड़नग	× नगतिर किटतक
२ तिरकिट तकता किटतक	० धा तिरकिट	३ तकता किटतक धा
× तिरकिट तकता	२ किटतक धा क्ड़ां	० तूना किड़नग
३ नगतिर किटतक तिरकिट	× तकता किटतक	२ धा तिरकिट तकता
० किटतक धा	३ तिरकिट तकता किटतक	× धा

ताल झूमरा, मात्रा १४

(ठेका)

×	२	०	३
धीं ऽक धीं	धीं ना ना क	त्ता धिं धिं	ना धागे नाधा तिरकिट

(पहिला टुकड़ा)

×	२	०
धेत्ता तकतक धेत्ता	गिद्‌गिन तकधि ड़ानधा क्रधान	तकतक धेत्ता तकतक

३	×	२
धेत्ता गिद्‌गिन तकधि ड़ानधा	क्रधान तकतक तकधि	ड़ानधा क्रधान तकतक क्रधान

०	३
तकतक धिरकिटतक धिरकिटकत	धिरकिटकत धेत्ता तकतक धिरकिटकत

×	२
धिरकिटकत धिरकिटकत तकक्रा	मऽऽ धेता क्रधान धातिरकिटतक

०	३	+
धेत्ता धीम धातिरकिटतक	धेत्ता धीम धातिरकिटतक धेत्ता	धीम

(दूसरा टुकड़ा)

×	२
तत्त धिकिट तत्त	धिकिट तत धूमकिट धातिरकिटतक

०	३
तातिरकिटतक धाऽन धिकिट	क्रधान धिकिट ताकिटतक ताऽ

×	२
गिटकतान गिटकतान कत्तान	कत्तान धिरकिटधेत् तकान धिरकिटधेत्

०	३	×
तकान धीम धिरकिटधेत	तकान धीम धिरकिटधेत् तकान	धीम

(तीसरा टुकड़ा)

× धाधा तिरकिट धागे	२ तिंऽ तातिर किटधा गेधिं	० ऽधा धातिर किटधा
३ गेतिं ऽता तिरकिट धागे	× धिंऽ धाधा तिरकिट	२ धागे तिंऽ तातिर किटधा
० गेधिं ऽता तिरकिट	३ धागे धिंऽ धिंऽ तिरकिट	× धिंऽ धिंऽ धागे
२ तिरकिट तिंऽ ताऽ कऽ	० तिंऽ तकधूम किटतक	३ तकात कातक तकधि ड़ानधिड़
× नकतिर किटतक थेईऽ	२ ऽऽ तकधि ड़ानधिड़ नकतिर	० किटतक थेईऽ ऽऽ
३ तकधि ड़ानधिड़ नकतिर किटतक	× थेई	

(चौथा टुकड़ा)

× धाऽधीना किटतक धिरधिरकिटतक	२ धिरधिरकिटतक धीम धीम धीम	
० धिरधिरकिटतक धीम धिरधिरकिटतक	३ धीम धीम धीम धिरधिरकिटतक	
× धिरधिरकिटतक धिरधिरकिटतक धादूनाकत	२ धादूनाकत ताकिटतकिटत किटतकाऽऽ तकिटतका	
० ऽधा ऽकत्ता तिरकिटतकता	३ तिरकिटधा ऽऽ तिरकिटधा ऽऽ	
× तिरकिटधातिर किटधातिरकिट दूंदूं	२ नानाकेतिर किटधिरकिटतक तकाथुंगाधा तिटकतगिदगिन	
० धीमऽ ऽतकाथुं गाधातिटकत	३ गिदगिनधीम ऽऽ तकाथुंगाधा तिटकतगिदगिन	× धीम

भूल सुधार

इस पुस्तक में कुछ चित्र (ब्लाक) टेढ़े सैट होकर छप गये हैं, इसके कारण वहाँ नृत्य मुद्रा में कुछ भ्रम हो सकता है, अतः यहां वे तीनों चित्र शुद्ध रूप में दिये जा रहे हैं:-

पृष्ठ ६० पर चित्र नं० ४-६ इस प्रकार रहेगा ☞

पृष्ठ ७० पर चित्र नं० ८-९ इस प्रकार होना चाहिए ☞

८–९

पृष्ठ ७६ पर चित्र नं० ९-२० इस प्रकार देखिये ☞